گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە
پزیشک
سالّی سێیەم
26-27
OCT & NOV - 2012
www.pzishkmagazine.com

ئەنسۆلین
ئەنسۆلین چییە؟
بۆ چ نەخۆشیێک بەکاردێت؟
ڕێگاکانی ئەنسۆلین لێدان
چۆنە و چەند بەکاردێت؟

خۆراکی نەخۆشی شەکرە
خۆراکی کەسێک نەخۆشی
شەکرەی هەبێت
پێکهاتەی خۆراکەکان

هیستیریا
هۆکاری تووشبوون
نیشانە
دەروونییەکانی
چارەسەرکردن

کەمی ڤیتامین D
سەرچاوەکانی ڤیتامین د
بڕی پێویست لە ڕۆژێکدا
هۆکارەکانی کەمبوونی و
ژەهراوی بوون بە ڤیتامین د

نەخۆشی ئۆتیزم
خێزان یارمەتیدەر دەبێت
لە زوو دەست نیشان کردنی
نەخۆشیی ئۆتیزم
(خوود تەنیایی)

تەمبەڵی چاو
هۆکاری و نیشانەکانی
بۆچی چارەسەرکردنی گرینگە
تەمەنی چارەسەرکردن
چارەسەرکردنی لە کوردستان

دووگیانی دەرەوەی منداڵدان
هۆکاری و نیشانەکانی و دیاریکردن
ئەو نەخۆشییانەی لە دووگیانی دەرەوەی منداڵدان دەچن
چارەسەر کردن


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردي , عربي , فارسي)

نەخۆشی شەکرە



پێشەکی

د.ئازاد مەنتک

نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی کوێرە ڕژێنەکانە لە کاتی ئێستادا بە شای نەخۆشییەکان دادەنرێت، کە لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە و دیاردەیە، واتە: هۆکارێکی دیاری کراوی نییە و کۆمەڵە نیشانەکان لە کەسێک کۆدەبێتەوە و دەووترێت نەخۆشی شەکرە یان سووکەری هەیە، لە کوردستانی ئەودیوو نەخۆشی قەندی دەرێنێ.

نەخۆشی شەکرە یان سووکەری بریتییە لەو نەخۆشییە کە دیارترین نیشانەکانی بریتییە لە بەرز بوونەوەی ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا بە هۆی نەبوونی یان کەم بوونی یان کار نەکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین تووشی مرۆڤ دێت, هەموو ئەوە دەزانین کە هۆرمۆنی ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی مارداریکەرە و پەیوەندی بە هەموو یەکەکانی ناو خانەی لەشی مرۆڤدا هەیە. نەبوونی دەبێتە هۆی کەم بوونی ماددەی خاوی ووزە دەرپەڕاندن(شەکر) و زیاد بوونی و سوود نەبینین لەو شەکرە زیادە لە ڕێگای مایتۆکۆندریا(کە مەڵبەندی ووزە دەرپەڕاندنە لە ناو خانە) و لە ئەنجامدا کاردانەوەی خراپی ئەو ڕێژە شەکرە زیادەی ناوخوێن لە سەر موولوولە خوێنەکان و هەموو لەش و دەرکەوتنی ماکەکان. نەخۆشی شەکرە ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە(٤٠٠٠٠) کەس لە سەرانسەری جیهاندا، ژمارەی تووشبووان بەو نەخۆشییە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیاد بوونە بەتایبەتی ئەو جۆرەی پێیدەووترێت: شەکرەی گەوران، ئەمەش بە هۆی جەنجاڵی و قەرەباڵغی شارەکان و کۆچی بە لێشاو لە گووندەکان بۆ شارەکان و خۆش گوزەرانی و زۆر خۆری و تەمبەڵی و ئیش نەکردن و وەرزش نەکردن و کەمی هۆشیاری دروستی.

لە ووڵاتی ئێمە(عێراقی فیدراڵ) بە گوێرەی ڕاپۆرتی وەزارەتی تەندروستی ساڵی (٢٠٠٨ز) نزیکەی (١٠,٤ ٪) لە هاووڵاتیانی عێراق لە نێوان تەمەنی (٢٥ تا ٦٥ ساڵی) ڕێژەی شەکر لە ناوخوێنیاندا زیاترە لە ئاستی ئاسایی، وە پێشبینی دەکرێت لە ساڵی (٢٠٣٠ ز) لە عێراق ژمارەی تووش بووان بگاتە (٢,٠٠٩,٠٠٠)، لە ووڵاتێکی دراوسێی، وەک: عەرەبستانی سعوودی (١٧٪) دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەیە، بەڵام دەبێت ئەو ڕاستییە بزانین کە: هەموو کات لە چوار کەس نەخۆشی شەکرەیان هەبێت سێیانیان دیاری کراوە و یەکێکیان بزر بووە و دیاری نەکراوە.

هەر کەسێک تەمەنی بگات بە(٣٠ساڵی) و کێشی لەشی لە (١٠٠کگم) زیاتر بێت پێویست دەکات پشکنینی شەکرە لە ناوخوێن بۆ خۆی بکات و ئەگەر زانرا ئەگەری تووش بوون یان مەترسی تووش بوونی لە ئایندەدا هەیە، ئەو کات دەبێت: هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکات.

لە شاری هەولێری پایتەختی کوردستان ڕۆژانە (١٠ حالەتی) نوێی شەکرە دیاری دەکرێت و ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیاد بوونە بە هۆی چاک بوونی باری دارایی و زۆر خواردن و زۆر بەکارهێنانی دەرمان و لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان و قەڵەو بوون و پەستی دەروونی و گیروگرفتی دەروونی و کەمی هۆشیاری دروستی و زۆر لە خۆوە بەکارهێنانی دەرمان.

نەخۆشی شەکرە لە سەرانسەری جیهاندا **نزیکەی**(٢٨٦ بلیۆن) دۆلاری تێچوونیەتی, کە ئەمەش تێچوونێکی زۆرە و ئەگەر ئەو تێچوونە بۆ پێشەوە بردن و خۆشگوزەرانی کۆمەڵگا تەرخان بکرێت بێگوومان ئایندەی نەوەکان مسۆگەر دەکرێت. ئەوەی لە کاتی ئێستادا گرنگە بەتایبەتی لە ساڵی(٢٠١٢ز) گرنگی پێبدرێت ئەو کۆمەڵە مرۆڤانەی کۆمەڵگەی کوردەوارین لە نێوانە تەمەنی (١٥ - ٦٠) ساڵی کە هەموو شەوان پێش نووستن نان دەخۆن و لە کاتی خەوتن ئلستی ڕێژەی شەکر لە ناو خین وەکو ئەو کەسەیە کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت، بەمەش ئامادە باشیان تێدایە بۆ دەرکەوتنی هەموو ماک و ئالۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە!! چونکە ئێمەی **پزیشکان** حەز دەکەین کە ئەوانەی تەمەنیان لە نێوەندی تەمەن دایە ئاستی شەکرەی ناو خوێنیان لە کاتی نووستن کەمتر بێت لە (١٤٥ ملگم/دێسی لیتر) وە لە گەنجان ئەو ئاستەی ڕێژەی شەکر لە کاتی بۆ خەوتن دەچن کەمتر بێت لە (١١٥ ملگم/دێسی لیتر)، هەر بۆیە هەموو ئەوانە ئامۆژگاری دەکرێن کە پێشی خەوتن بە دوو سەعات هیچ خواردن و خواردنەوەیەک نەخۆن و نەخۆنەوە ئاوی لێدەر بچێت، هەتاکو کاتێ دەخەون ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێنیان ڕێژەیەکی سروشتی و ئاسایی بێت.

هەر کاتێک نەخۆشی شەکرە لە کۆمەڵێک ڕووی لە زیاد بوون کرد، ئەو کات هەر دوو دەستە براکەی: نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نۆرە (نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک) ڕوو لە زیاد بوون دەبێت. زوو دەست نیشان کردن وچارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە هۆکار دەبێت لە خۆپاراستن لە ماکەکانی و ئالۆزییەکانی و براکانی و لە ئەنجامدا تەمەن درێژ بوون و دوور بوون لە هەموو نەخۆشییەک و جەستە و دەروونی ساغ و دروست.

مانگی تایبەت بە شێرپەنجەی مەمک

ساڵانە لە سەرانسەری جیهاندا مانگی تشرینی یەکەم، بە مانگی هۆشیار کردنەوە دەربـارەی: شێرپەنجەی مەمک دانراوە، لە ساڵی (١٩٨٥ز) ئەو مانگە بە مانگی شێرپەنجەی مەمک دانـراوە و لە ساڵی (١٩٩٣ز) ڕەنگی پەمەیی وەکو ڕەنگی شێرپەنجەی مەمک دیاری کرا. لەو مانگەدا هەموو ڕێکخراوە حوکمی و ناحوکمییەکان هەماهەنگ دەبـن لە سازدانی کۆڕ و سیمینیار و بەرنامەی تەلەفزیۆنی و بڵاوکراوە و ڕاگەیاندنی نووسراو و بینراو لە بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی سەبارەت بە شێرپەنجەی مەمک. چۆن زوو دەست نیشان دەکرێت؟ هۆکاری تووش بوون بەو شێرپەنجەیە چییە؟ نوێترین چارەسەری ئەو شێرپەنجەیە چییە؟ بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین: کە شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لەو شێرپەنجانەی کە بە تەواوی بە هۆرمۆنەوە بەندە، ئەگەر هاتوو زوو دەست نیشان بکرێت، ئەوا: دەتوانرێت بە تەواوی بنبڕ بکرێت.

شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لە بڵاوترین جۆری شێرپەنجە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، بە گوێرەی دواترین ئاماری کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمریکی، لەم ساڵدا: نزیکەی (١٩٢،٣٧)حـالـەتـی نوێ ی شێرپەنجە دیـاری کـراوە. لە ئێستادا دوای شێرپەنجەی سییەکان دووەم هۆکاری مردنە بە هۆی شێرپەنجە لە ئافرەتانی ئەو وڵاتە و لە هەر دە ئافرەت یەکێک ئەگەری تووش بوونی بەو شێرپەنجەیە هەیە. مەزەندە دەکرێت کە هەر لەو وڵاتە دا لە ساڵی (٢٠٠٩ز) نزیکەی (٤٠١٧٠) ئافرەت بە هۆی شێرپەنجەی مەمک گیانیان لە دەست داوە، لە کاتی ئێستادا نزیکەی (٢،٥) ملیۆن ئافرەتی تووش بوو بە شێرپەنجەی مەمک هەیە.

لـە وڵاتـێـکـی وەکـو هیندستان نزیکەی (٨٠٪)ی حالەتەکانی شێرپەنجەکەی مەمک هەتا تـەواو زۆری بۆ ئافرەتەکە دێنێت و دەکەوێتە قۆناغێکی درەنگ ئەو کات دەست نیشان دەکرێت بـــەڵام لـە وڵاتـــانـــی ڕۆژئـاوا تەنیا (٢٠٪) ی حالەتەکان لە قۆناغی درەنگ دەسـت نیشان دەکرێن، ئەمەش هەمووی بۆ ئەو جۆرە و فەرهەنگ و بیرە ناتەندروستانە دەگەڕێتەوە کە لە کۆمەڵگا ڕۆژهەڵاتیەکانەوە باوە بە جۆرێک کە شێرپەنجەی مەمک وەکو دەردە پیسەکەی ئەژمارد دەکەن!! لاتان سەیریش نەبێت تەنانەت زۆر لە ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر تەنانەت پزیشکان ئەو جۆرە بـیـر کردنەوە نادروستانەیان دەربارەی شێرپەنجەی مـەمـک هەیە، کە لە ڕاستیدا لە کاتی ئێستادا زۆر چارەسەری نوێ و پێشکەوتوو تەنانەت لە لای خۆمان (کوردستان) هەیە بەڵام بە مەرجی ئەوەی شێرپەنجەکە زوو دەست نیشان بکرێت بنبڕ کردنی ئاسانە.

هۆکاری تووش بوون بەو شێرپەنجەیە نازانرێت بەڵام زۆر هۆکاری بۆماوەیی و بایۆلۆجی و دەوروبـەر لۆمە دەکرێن، لەوەی کە هۆکارین لە تووش بوون بەو شێرپەنجەیە. ئەگەر شێرپەنجەی مەمک ئەو جۆرە مەترسییە لە سەر ژیان دروست بکات و ژیانی ئادەمیزاد بخاتە مەترسییەوە، بۆیە پێویستە هەموو خۆ پڕ زانست و هۆشیاری تەندروستی بکەین و هۆکار بین لە بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی شێرپەنجەی مەمک.

شێرپەنجەی مەمک وە نەبێت تووشی پیاوان نەبێت بەڵام لە ئافرەتان سەد ئەوەندەی پیاوان تووشیان دێت. لە کوردستان تا ئێستا ئامارێکی دیاری کراو نییە، کە ژمارەی تەواوی تووش بووان بە شێرپەنجەی مەمک ڕوون بکاتەوە بەڵام شێرپەنجەی مەمک لە کوردستان بوونی هەیە و تەنانەت زۆربەی کات درەنگتر دەست نیشان دەکرێت بە هۆی کەمی هۆشیاری دروستی و نە خوێندەواری و خراپی باری تەندروستی وڵات و فەرهەنگی کۆمەڵایەتی و تێکچوونی بـاری ئابووری و کۆمەڵایەتی و ڕامیاری و خراپی باری دارایی هاووڵاتیان. هەر لەبەر ئەوە پێویست دەکات هەموو دایکێک کچەکەی هەر کە گەیشت بە هەژدە ساڵ بە شێوەیەکی دروست فێری چۆنیەتی پشکنینی مەمکی خۆی بکات.

شێرپەنجەی مەمک مەترسی دەخـاتـە سـەر ژیانی مرۆڤەکان ئەگەر هاتوو درەنگ دەست نیشان بکرێت، چونکە ئەگەری چاک بوونەوە کەمە، بۆیە پێویست دەکات هەموو ڕاگەیاندنەکان و ڕۆشنبیران و ڕۆناکبیران و ڕێکخراوە حکوومی و ناحکوومییەکان هـەمـاهـەنـگ بـن لـە بـڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربـــارەی شێرپەنجەی مـەمـک و چۆنیەتی خۆپاراستن لێی و چۆنیەتی دەسـت نـیـشـان کـردنـی. شێرپەنجەی مەمک مەترسی مردن زیاد دەکات، تکایە هۆکار بە لە بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی ئەو دەردە کوشندەیە.

The Weekend To
End Breast Cancer



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧



تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار

كۆمپانیای بلاڤ پەیک بڵاوی دەكاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانكۆ / هەولێر

ناونیشان: هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
www.pzishkmagazine.com

ژمارەی متمانەی سەندیكای رۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیكای پزیشكانی كوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێكە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی كۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەككەوتەیی.

ئامانجەكانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوكردنەوەی رۆشنبیری گشتی. رۆڵ بینین لە رۆشنبیركردنی هاووڵاتیانی كوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیركردنی ئەوانەی بەكوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوكردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- رۆڵ بینین لە دروست كردنی دەوروبەری تەندروست. هەر كاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو كات هەموو تاكەكانی میللەتەكەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشكەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەكەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشكان و پزیشكان، ناساندنی دەستكەوتە نوێیەكانی بواری پزیشكی بە پزیشكانی كوردستان، وورپاكردنەوە و رۆشنبیركردنی پزیشكان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشكان و هاووڵاتیان. روون كردنەوەی ئەرك و مافەكان و هەڵس وكەوتی هاووڵاتی بەرامبەر كەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەكانی ووڵات.

٦- هەركاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو كات: رۆڵی كارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و كۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. رۆڵ بینین.لە دروست كردنی كەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشكەوتنە پزیشكیەكان كە بەسەر بواری پزیشكی لە كوردستان دا هاتووە، ئاشناكردنی هاووڵاتیان بەسەركەوتنە پزیشكیەكانی كوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووی پزیشكی لە كوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشكی كە لە كوردستان هەبووە و گەیاندنی بە نەوەی نوێ بۆ زامن كردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشكی(واتە مەرجەع) بۆ دانانی رێنمایی و رێسای پزیشكی تایبەت بە هەرێمی كوردستان. لەگەڵ برەودان بە لێكۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەكان لە هەرێمی كوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەو دان بە كەرتی گەشتیاری پزیشكی(السیاحە الطبیة)، راكێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی كوردستان بۆ چارەسەركردن لەناو كوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو كوردستان و دەستەبەر كردنی هەلی كار بۆ بێكاران.

ژمارە (٢٧-٢٨) * بەرگی ٢٤
تشرینی یەكەم و تشرینی دووەم/٢٠١٢

Distribution:
Blav Payk Company
Price of one Copy: 2000 ID
No. of Copy: 6000 Copy

Pzishk Medical Magazine
.P. Box: 0845/13 Zanko, Arbil
Address: 100 Meter Avenu, Near
Shefa Private Hospital, Arbil,
Kurdistan Region, Iraq
www.pzishkmagazine.com

له ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١ - پشکنینەکانی پێش هاوسەرگیری.
٢ - نەخۆشیی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە کوردستان.
٣ - دیاردەی خۆکووشتن لە منداڵان (دیاردەی موراد عەلەمدار).
٤ - ڕاگەیاندنی زانستی و میدیای پزیشکی لە کوردستان.
٥ - مێژووی پزیشکی: ژیاننامەی د. مەحموود عوسمان.
٦ - نەخۆشیی هیمۆفیلیا، نیشانەکانی و چارەسەرکردنی.

بابەتەکانی ئەم ژمارەیە:

پەککەوتنی دڵ لە منداڵان

پەککەوتنی دڵ لە منداڵان بە زۆری لە منداڵان لە تەمەنی بچووک ڕوو دەدات، لە وەختی چوونی بۆ باخچەی ساوایان هەتا دەگاتە قۆناغی بنەڕەتی، دەنا لە منداڵی فەراقە ڕێژەکەی کەمە! هۆکاری دەرکەوتنیشی زۆربەی کات بە هۆی نەخۆشییەکی زگماکی دڵ دەبێت، کە منداڵەکە نەخۆشییەکی زگماکی دڵی هەبووە و زوو دیاری نەکراوە و لە ئەنجامدا زوو چارەسەر نەکراوە، بەمەش: نەخۆشییەکە سیرایەتی کێشاوە ی و منداڵەکە بە هۆیەوە تووشی پەککەوتنی دڵ بووە. هەر لەبەر ئەوە پێویستە هەموو کاتێک هەر منداڵ لە دایک بوو لە لایەن پزیشکێکی منداڵان ببینرێت و دواتر دوای یەک مانگ دووبارە منداڵەکە ببینرێتەوە و لەلایەن پزیشک بپشکنرێت، بۆ زانینی: ئایا هیچ نەخۆشییەکی زگماکی دڵی هەیە؟ دایکان دەبێت هەوڵی خۆ ڕۆشنبیر کردن بدەن و هۆشیاری دروستییان باش بکەن بۆ ناسینەوەی ئەو نیشانانەی کە دەریدەخات منداڵێک ئەگەری بوونی نەخۆشی دڵی هەیە. نەخۆشی پەککەوتنی دڵ وەنەبێت لە جەوان و منداڵی فەراقە ڕوو نادات بەڵکو لەو تەمەنەش هەیە بەڵام بە ڕێژەیەکی کەمتر بەرچاو دەکەوێت، هۆکاری تووشبوونیش لەو تەمەنە بە زۆری بە هۆی هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ (Myocarditis) یان بە هۆی کەم خوێنی زۆر دەبێت.



٤

• دیاریکردن و نیشانەکان:

ا. نیشانەکانی پەککەوتنی دڵ لە منداڵی گەورە و فەراقە بوو وەکو نیشانەی پەککەوتنی دڵە لە گەوران.

ب. نیشانەکانی پەککەوتنی دڵ لە منداڵی بچووک: یەک یان چەند نیشانەیەکی دەبێت، ئەوانیش:

١ — تەنگە نەفەسی و بڕ هاتن لە کاتی خواردن. ماندوو بوون لە کاتی خواردنی خۆراک و هیلاک بوون، تەنانەت منداڵەکە لە کاتی مژینی مەمکی داکی بەینی دەداتێ و هەتا ماوەیەک پشییەک دەدات و دوایێ تێهەڵدەچێتەوە!! زۆربەی کات ئەو نیشانەیە یەکەم جار و یەکەم نیشانەی بوونی ئەو نەخۆشییە. منداڵەکە دەگەڵ شیر خواردن ماندوو دەبێت، هێنکە برکێی پێدەکەوێت.

٢ — هەناسەدانی خێرا دەبێت و دەپرمێنێت (Laboured breathing)، هەندەک جار سیخە سیخ و لرخە لرخی دەبێت و سینگی ڕنگ و هۆڕی لێوە دێت.

٣ — دڵە کووتێ و زیاد لێدانی دڵی دەبێت.

٤ — ئارەقە کردن، منداڵەکە لە خۆڕا ئارەقەی بێتام دەکات یان دەگەڵ خواردنی خۆراک یان خواردنی شیر ئارەقە دەکات.

٥ — دەست و پەلەکانی سارد و سڕ دەردەکەوێت، مانای کەم خوێن بۆ چوون دەدات.

٦ — پەنمان و خڕ بوونەوەی ئاو لە لەش، بەمەش کێشی لەشی منداڵەکە زیاد دەکات و دەپەنمێت و پشتە چاوەکانی ئەستوور دەبێت، هەروەها پشتە پێشی ئەستوور دەبێت و دەپەنمێت و ئەگەر ئەنگوستی تێڕا بکەیت، ئەنگوستەکەی تێ شەتم دەبێت!.

٧ — جەرگی ئەستوور دەبێت.

٨ — تیشکی سینی سییەکان: ئەگەر تیشکی سینی سییەکانی بۆ بکەیت، ئەوا: دڵ دەردەکەوێت کە قەبارەکەی گەورە بووە و لە جێگای خۆی زیاتری داگیر کردووە.

ج. نەخۆشی پەککەوتنی دڵ زۆر لە نیشانەکانی لە نەخۆشی هەوکردنی بۆڕییەکانی هەوا (bronchiolitis) و نەخۆشی هەوکردنی سییەکان (pneumonia) دەچێت لەبەر ئەوە کاتێک منداڵ بەو نیشانانە سەردانی پزیشک دەکات دەبێت پزیشک توانای جیا کردنەوەی ئەو نەخۆشییانەی لە یەکتری هەبێت، کە هەندێک نیشانەیان لە یەک دەچن بەڵام نیشانەی تایبەتمەندی خۆیشیان هەیە. جاری وا هەیە ئەو نەخۆشیانە دەگەڵ نەخۆشی پەککەوتنی دڵ هەر دوو بە یەکەوە لە منداڵەکە دەبێت و لە هەمان کاتدا منداڵەکە هەموو نیشانەکانی بە تەشت تێدا دەردەکەوێت.

* چارەسەر:

١. ئەگەر منداڵەکە نەخۆشییەکی زگماکی هەبوو، پەککەوتنی دڵەکە بە هۆی ئەو نەخۆشییە زگماکییە تووشی هات بوو، نەخۆشییە زگماکییەکە پێویست بوو زوو چارەسەر بکرێت نەوەک زۆر

تەشەنە بکات ئەوا بە زووترین کات ڕاوێژی پزیشکی نەشتەرگەری بۆ وەر دەگیرێت، بۆ ئەوەی بە زووترین کات چارەسەر بکرێت. هەندێک جار ئەگەر چارەسەری نەخۆشییە زگماکییە دوا بکەوێت ئەو کات ماک و ئالۆزییەکانی نەخۆشییە زگماکییەکە لە سەر دڵ و کۆئەندامی هەناسەدانی منداڵەکە دەردەکەوێت، ئەمەش دەبێتە هۆی قورس بوونی نیشانەکانی نەخۆشی پەککەوتنی دڵ و چارەسەر کردنی زەحمەت دەکەوێت.

٢. چارەسەرییەکان زۆر بە ووردی بۆ بکە. ڕێنمایی تەواو دەربارەی چۆنیەتی پێدانی دەرمان و چۆنیەتی دانیشتن و چ جۆرە خۆراکێک بخوات بە کارمەندی تەندروستی و دایکی منداڵەکە دەووترێت. هەروەها شێوازی درێژ کردنی منداڵەکە بەتایبەتی نیمچە قیت بوونەوەی هەبێت و لاقی شۆڕ ببێتەوە لەبەر ئەوەی بەم شێوەیە هەناسە و باری تەندروستی خۆش دەبێت. منداڵەکە لە نەخۆشخانە دەخەوێنرێت بۆ چاودێریکردنی باری تەندروستی، دەبێت لە ژێر چاودێرییەکی چڕ دابێت و هەموو چارەسەرییەکان لە کاتی خۆی بۆ بکرێت.

٣. ئەگەر منداڵەکە هەناسە بڕکێی پێدەکەوت یان دەست و پەلەکانی سارد و سڕ هەڵدەگەڕا ئەوا ئۆکسجینی بە ڕێژەی سەد لە سەد بدرێت بە منداڵەکە.

٤. ئەو پشکنینانە بۆ منداڵەکە بکە:

ا – تیشکی سینی سییەکان. (chest x – ray)

ب – هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی. (ECG)

ج – ئاستی ڕێژەی خوێن (Hb) و ئاستی ئەلیکتۆلایتەکان (electrolyte) و ڕێژەی یوریا. (Urea)

د – گازەکانی ناو خوێنبەرەکان (arterial gases) بەتایبەتی ئەگەر پزیشک مەزەندەی بۆ بوونی لێو شین و مۆر هەڵگەڕان دەچوو.

٥. خۆراک: بەمجۆرەی خوارەوەی خۆراکی بدەیێ:

ا. جەمی کەم کەمی بدەیێ، هەر دوو سەعات جارێک. نەکەی بە یەک جاری خواردنی لە سەر دەمی بکەیت، بەڵکو هەر دوو سەعات جارێک بڕێکی کەمی لە خۆراک بدەیێ.

ب. ئەو جۆرە شیرانەی بدەیێ کە بڕی کەم لە خوێی سۆدیۆمیان تێدایە.

ج. ئەگەر منداڵەکە سۆندەی کەپووی هەبوو، ئەوا: لە ڕێی سۆندە بیدەیێ بە گوێرەی ڕێنمایی پزیشکی چارەسەرکەر.

٦. دەرمانەکان: دەرمانی چارەسەر کردنی پەککەوتنی دڵ وەکو دەرمانی دیجوکسین (Digoxin) بە جەمی تەواو لەگەل دەرمانی میز کردن و پۆتاسیۆم لە حالەتی توووند بە گوێرەی ڕێنماییەکان دەدرێت بە نەخۆش ئەگەر منداڵەکە حەوانەوەی نەبوو دەرمانی هێور کردنەوەی دەدرێتێ.

٧. ئەگەر منداڵکە کەم خوێن بوو، ئەوا: خوێنی دەدرێتێ بەڵام کاتێک خوێنەکە لە نەخۆشەکە دەکرێت دەبێت بە هێواشی بێت و بەشێوەیەکی لە سەرخۆ (٣٠ مل لە یەک سەعات) بەتایبەتی خڕۆکە سوورەکانی دەدرێتێ، شورنقەی میز کردنی (frusemide) لەگەل خوێن تێکردنەکە دەدرێت بە نەخۆشەکە.

٨. ئاگاداری توخمەکانی ناو خوێن ببە و هەوڵ بدە لە بارێکی هاوسەنگی تەواو دابن و ئەگەر باری گیراوەیی خوێن هاوسەنگییەکەی تێکچوو بوو و ڕووی لە لایەنی ترشی (acidosis) ڕۆیشت، ئەوا: دەبێت زوو چارەسەر بکرێت.

٩. هەموو کات منداڵەکە دەبێت لە ژێر چاودێری تەواو دابێت، لێدانی دڵ و ژمارەی جارەکانی هەناسەدان و هاوسەنگی شلەی لەش و ڕۆژانە کێشی لەشی بزانرێت.

١٠. نەخۆشی پەککەوتنی دڵ لە منداڵان هەموو منداڵێک ئەگەری تووشبوونی بەو نەخۆشییە هەیە. وە نەخۆشییەکی بێ هیوا نییە، ناشبێت وا سەیر بکرێت کە منداڵێک تووشی نەخۆشی پەککەوتنی دڵ بوو مانای وایە ژیانی تەواو کردووە! چونکە زۆر هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی پەککەوتنی دڵ هەیە کە چارەسەری هەیە و بەمەش نەخۆشییەکە بە خۆی چارەسەری بنبڕی هەیە. ئەوەی گرنگە ئەوەیە دایک و باوک و خانەوادەی منداڵەکە هۆ و چارەسەری نەخۆشی پەککەوتنی دڵ لە منداڵ تەواو بزانن و دڵنیا بن لەوەی کە بە گوێرەی ڕێنماییەکان چارسەریان بۆ کردووە. لەگەل ئەو پێشکەوتنە پزیشکییەی کە مرۆڤایەتی بە خۆیەوە دیتووە لە ئایندەی نزیکدا چارەسەری زۆر و نوێ لە ئارادایە، بەمەش ئەو منداڵانەی کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە دەتوانن وەکو هاوتەمەنی خۆیان بژین و گەورە بن.



چاوپێکەوتنی پزیشکی

(گوێ لەنەخۆش بگرە ڕێگەی دەست نیشان کردنت پێدەدات)
(ولیەم ئۆسلەر)

د.عبدولسەلام سالّح سولّتان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو
پسپۆڕ لە بواری گەشەپێدانی پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش
ئەندامی لیژنەی ڕاوێژکاری لێکۆڵینەوەی هەرێمایەتی ڕۆژهەڵاتی
ناوەڕاست، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی
سەنتەری ڕاهێنان و پەرەپێدانی ستافی تەندروستی
وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ
وەرگێڕانی : ئاری محمد شێروانی
ڕاهێنەری پەرەپێدانی پەیوەندی لە بواری تەندروستی

***



چاوپێکەوتنی پزیشکی یەکێکە لە گۆشە گرینگەکانی ئەداکردنی کاری پزیشکی، چونکە لەم ڕێگایەوە پزیشک دەتوانێت زانیاری تەواو لە سەر گرفتە تەندروستی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی نەخۆش کۆ بکاتەوە، ئەمەش لە ڕێگەی گوێ گرتن و ووردبینی و ڕێکخستنەوەی ئەو زانیاریانەی کە نەخۆش پێیدەدات، بە پێچەوانەی پرسیار کردن و وەرگرتنی وەڵام لێی (ئەم شێوازە زۆر تر پەیرەو دەکرێت لە کاتی وەرگرتنی مێژووی نەخۆشی). گوێ گرتن لە نەخۆش وادەکات متمانەی زیاتر بە پزیشک بکات و ئەمەش وادەکات نەخۆش هاوکاری زیاتر و زانیاری زیاتر لە سەر کێشەکەی بدات بە پزیشک، بۆیە ئامۆژگاریم بۆ پزیشکانی بەڕێز بە تایبەت تازە دەرچووان ئەوەیە پەیرەوی سیستەم و ڕێبازی (فریدریک پلات) پەیرەو بکەن، کە دەڵێت: (بانگی نەخۆش بکە - گوێی لێبگرە – کورتکەوە تاوەکو دیمانەیەکی پزیشکی تەواو ئەنجام بدەیت).

محمد عەلی نەخۆشێکە سەردانی نۆرینگەی کردووە و هەر لە ڕوخساریدا هەست بە ماندوو بوون، قژ تۆزاوی، گرنگینەدان بە هەندامی بەدی دەکەیت ...

١- دکتۆر: بە خێر بێیت، فەرموون دانیشن. وا بزانم یەکەم جارە سەردانی نۆرینگەکەمان دەکەیت؟ (کردنەوەی گفتووگۆ)

٢- محمد علی: زۆر سووپاس، بەڵێ. دکتۆر گیان من ناوم (محمد علی) یە و یەکەم جارە سەردانی جەنابتان دەکەم.

٣- دکتۆر: پێم خۆشە باسی خۆتم بۆ بکەی، بەر لەوەی بچینە نێو جیهانی پزیشکی: دەکرێت یان نا؟

٤- محمد علی: بە سەر چاو دکتۆر گیان، من ناوم (محمد علی) یە تەمەنم (٥٨ ساڵە)، لە (١٩٨٩ز). وە فەرمانبەری خانەنشینم و لە کەرتی تایبەت کارم دەکرد و سەرکەوتوو نەبووم لەم کارەم بۆیە لەم چەند ساڵەی دوایی سەرچاوەی بژێویم مووچەی خانەنشینیمە.

٥- دکتۆر: پێدەچێت نارەحەتی زۆرت بینیبێت و ئازاری زۆرت چەشت بێت؟ (دروستکردنی پردی ئاشنایەتی)

٦- محمد علی: بەڵێ ڕاستە، وابزانم لە ژیانمدا زۆر بێ شانس بوومە و هیچ خۆشیم نەبینیوە.؟

٧- دکتۆر: کەواتە چ وای لێکردی سەردانی نۆرینگە بکەیت؟ (زانینی هۆکاری سەردانی)

٨- محمد علی: بۆ (٤) مانگ دەچێت هەست بە ئاوسانی زگم دەکەم – هێما بۆ زگی دەکات.

٩- دکتۆر: بە سەر هێمای بۆ دەکات کە بەردەوام بە لە قسە کردن؟ (ئەمە دواندنێکی بێ قسەیە، لە بری پرسیار کردنی





ڕاستەوخۆیە).

١٠ - محمد علی: ئەم ژانە زۆربەی جارەکان دوای نان خواردن دێت و زگم دەست بە ئاوسان دەکات، تا دەگاتە ئەو حاڵەتەی کە بڕشێمەوە و هەندێک جاریش خۆم دەست دەخەمە ناو دەمم تاوەکو بڕشێمەوە و خواردنەکە بێنمەوە، زۆر جار چوومەتە دەرمانخانە و دەرمانی زۆرم وەرگرتووە و باشتر نەبوومە و ئەم دەرمانانەم بەبێ ڕێنمایی پزیشک وەرگرتووە.

١١ - دکتۆر: کەواتە تۆ (٤) مانگە بەدەست زگ ئێشە و ئاوسانی سک و ڕشانەوە دەناڵێنی، هیچی ترت هەیە باسی لێوە بکەیت؟ (کورت کردنەوەی زانیاری و بەردەوام بوونی نەخۆش لە سەر قسە کردن).

١٢ - محمد علی: چەند ساڵێکە نەخۆشی شەکرە و دڵیشم هەیە، دائۆنیل و ئایزۆردیل و ئەسپرینیش بە بەردەوامی وەردەگرم.

١٣ - دکتۆر: کەواتە تۆ جگە لە ئاوسانی زگ و ژان کردنی و ڕشانەوە ، کە چوار مانگە بەدەستیەوە دەناڵێنی شەکرەت هەیە و دائۆنیلی بۆ بەکار دێنیت و نەخۆشی دڵیشت هەیە و ئایزۆردیل و ئەسپرینی بۆ وەردەگریت، ئایا هیچیترت هەیە بیلێیت؟ (کورت کردنەوەی زانیاری).

١٤ - محمد علی: گرفتێکیتریشم هەیە لە میز کردندا، بەر لە شەش مانگ نەمدەتوانی زاڵ ببم بە سەر میز کردن، هەندێک جار نەدەگەیشتمە سەر ئاو بەڵکو بە خۆم دادەکرد، بەر لەوەی بگەمە ئاو دەست بەڵام ئێستا باشترم.

١٥ - دکتۆر: ئێستاکە تێبینی چەند گرفتێکت لێدەکەین: گەدە، شەکرە، دڵ و هەوکردنی کۆئەندامی میز کردنت باش کار ناکات. ئایا ئەم گرفتانەی بە دەستیەوە دەنالێنی هۆکاری ئەم خەمەن کە بە ڕووخسارتەوە دیارە؟ (لێرە نەخۆش وەڵام دەداتەوە بە هێما، بێ ئەوەی قسە بکات).

١٦ - محمد علی: نەخێر، دکتۆر گیان. من تووشی بەڵایەکی گەورەتر بوومە، بەر لە شەش مانگ بە هۆی کێشەی تایفەگەریەوە ماڵمان جێهێشتوە و ئێستاکە لە دێیەکدا لە خانوویەکی دوو ژووری ژیان بەسەر دەبەم، لە ڕاستیدا بیری خانوو و باخچەکەم دەکەم.

١٧ - دکتۆر: بەڵێ، بەڵێ. بەڕاستی بەڵایەکی گەورەیە! بەڵام هەر تۆ نیت بە دەست ئەم کێشەیەوە بناڵێنیت، کەسیتر هەن لە تۆ زۆر خراپترن، ئومێدەوارم کە ئەم ناخۆشیە لەسەر ئەم گەلە هەستێت. (هاوسۆزی دەربڕین).

١٨ - محمد علی: بە ئومێدی خوا.

١٩ - دکتۆر: باشە، گەر بوارم پێبدەی من ئەو حاڵەتانەی کە بە دەستیەوە دەناڵێنی بەشێوەیەکیتر بۆتی ڕێک دەخەم و باسی لێوە دەکەم، ئێوە چەند ساڵە بە دەست شەکرە و دڵەوە دەناڵێنن، بەر لە شەش مانگ تووشی گرفت بوون لە کۆئەندامی میزکردندا، پاشان لە ماڵ دەرچوویت و بۆ چوار مانگ دەچێت تووشی ژان و ئاوسانی زگ هاتوویت، ئەمە ڕاستە؟ (کورتکردنەوە).

٢٠ - محمد علی: بەڵێ، زۆر ڕاستە. ڕێک ئاوایە کە تۆ باسی لێوە دەکەیت کاک دکتۆر، من زۆر سووپاست دەکەم چونکە تۆ لە من گەیشتیت ! (پاداشتی نەخۆش بۆ پزیشک).

٢١ - دکتۆر: سوپاسی هاوکاریت دەکەم، (انشاء الله) بە یەکەوە کار لە سەر نەخۆشییەکانت دەکەین و گرفتەکانت کەم دەکەینەوە. (پلان دانان بۆ چاودێریکردنی تەندروستی لە داهاتوودا).

لەوەی سەرەوە دەرکەوت کە پزیشک توانی حاڵەتەکەی نەخۆشەکە دیاری بکات بە بێ ئەوەی پرسیاری ڕاستەوخۆی لێبکات، ئەمەش لە ڕێی بەکار هێنانی تەکنیکەکانی چاوپێکەوتنی پزیشکی نوێ، کە بریتیە: لە پرسیارێکی گشتی ڕێخۆشکەر بۆ گفتووگۆ کردن، دوور لە پرسیاری داخراو و نامۆ، یاخود جووڵاندنی هەندێ شوێن لە جەستە وەک برۆکان یان دەربڕینی نامۆ وەک هێمایەک بۆ مەترسی بارودۆخی نەخۆش یان هێمای سەرسووڕمان، کە ئەم هێمایانە وا لە نەخۆش دەکەن متمانە لە دەست بدەن و بە شێوەیەکی نێگەتیڤانە مامەڵە لەگەڵ چاوپێکەوتنەکەدا بکات.

تەکنیکی نوێی چاوپێکەوتن لەگەڵ نەخۆش پێیدەگەترێت (کۆبوونەوەی شارەزایان)، واتە: (اجتماع الخبراء)، واتە (پزیشکێکی شارەزا و نەخۆشێکی شارەزا چاویان بە یەکتر دەکەوێت بۆ باس کردنی بابەتێکی هاوبەش، تیایدا دەگەنە شێوازێکی دیاریکراو کە هەردوولا لەسەری ڕێک دەکەون).



فریاگوزاری سەرەتایی
First Aid

فریاگوزاری سەرەتایی بریتییە لە هەموو ئەو ڕێنمایی و ڕێوشوێن و چاودێری و خزمەتگوزارییانەی کە بە شێوەیەکی سەرەتایی و هەنووکەیی و لەناکاویی پێشکەش بەو کەسانە دەکرێت کە تووشی بریندار بوونێکی کاتی یان نۆبەتە نەخۆشییەکی لە ناکاو دەبن، هەتا دەگات بە لای پزیشک. زۆر جار لە ناکاو تووشی ڕووداوێک یان نەخۆشییەک دەبیت کە هەر بیرت بۆ ناچێت و پێویست دەکات کە بە هانای برادەرەکەت یان هاوڵاتیەکی خۆتەوە بچیت کە ڕووداوێکی بەسەر دێت هەتا دەگەینرێتە نەخۆشخانە یان نزیکترین بنکەی تەندروستی، لەبەر ئەوەی فریاگوزاری سەرەتایی زۆر گرنگە بۆ بە هانا وەچوونی ئەو کەسانەی نەخۆش دەکەون پێویستە سەر دەستی بێت. هەروەها ئەوە بینراوە کە فریاگوزاری سەرەتایی ڕاستە چارەسەری بنبڕی نەخۆشییەکان و ڕووداوەکانی کەژیانی مرۆڤەکان دەخاتە مەترسیەوە نییە بەڵام بینراوە کە پیادە کردنی هۆکار دەبێت لە قووتار کردنی ژیانی هەزاران کەس لە مردن! هەر بۆیە هەموو مرۆڤێک دەبێت زانیاری تەواوی لە سەر هەموو شێوازەکان و ڕێگاکانی و چۆنیەتی پێشکەش کردنی حزمەتی فریاگوزاری تەندروستی هەبێت. هەموو ڕاگەیاندنەکان و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی و وەزارەتی تەندروستی گرنگی بەو بەشەی پزیشکی فریاکەوتن بدەن و ناوە ناوە خول و دەورەی پێویست بۆ کەسەکان و هاووڵاتیان بکەنەوە کە تیایدا هەموو لایەنە باشەکانی فریاگوزاری سەرەتایی و چۆنیەتی سازدانی و ڕێنماییەکانی و ڕێگاکانی پێشکەش کردنی خزمەتەکان بە شێوەیەکی زانستیانە بۆ هاووڵاتیان ڕوون بکرێتەوە چونکە فریاگوزاری سەرەتایی بۆ هەموو کەسێک پێویستە بیزانێت و زانیاری تەواوی لە سەری هەبێت.

• ڕێنماییەکان:

هەر کەسێک دەتوانێت خزمەتی تەندروستی پێشکەش بکات بە مەرجێک تەواو و باشش لە بنکەیەکی ڕاهێنان ڕاهێنراو بێت و بە شێوەیەکی زانستی خزمەتی فریاگوزاری تەندروستی پێشکەش بکات. ئەو کاتە ئەو خزمەتە فریاگوزارییە پێشکەش بکات کە پزیشک لەوێ نەبێت و باری تەندروستی کەسەکە کەوتبێتە مەترسیەوە یان حالەتی نەخۆشییەکەی ئەوەندە نەبێت کە پێویست بە چارەسەری پزیشکی بکات. لە کاتی پێشکەش کردنی ئەو خزمەتە لە بیرت بێت:

١. زۆر بە هێمنی هەڵسوکەوت بکەیت و دوور بیت لە شلەژان و تەنگاو بوون بەڵام سەردەستی بەو و خزمەتەکەت بە یەکسەر بێت بێ دواکەوتن.

٢. ئەوەل لە پێش خرا، دڵنیا بەوە کە کەسەکە بە کەیف و ماشای خۆی هەناسە دەدات. ئەگەر هەناسە گیری یان هەناسە تەنگی هەبوو یان پشی نەدەدا، ئەوا: وای درێژ بکە کە هەناسە دانەکەی خۆش بێت و ساز بێت.

٣. ئەگەر خوێنبەر بوونی هەبوو، هەوڵی ڕاگرتنی خوێنبەر بوونەکەی بدە.

٤. یەکسەر داوای ئۆتۆمۆبێلی فریاکەوتن (ئیسعاف) بکە.

٥. ئاگاداری خۆتیش ببە و خۆت نەخەیتە مەترسییەوە کە پێویست ناکات.

٦. ئەگەر شتێکت نەدەزانی یان کردارێک پێویستت پێ بوو بەڵام نەتدەزانی و ئیشت پێی نەبوو باشترە نەیکەیت. چونکە هەموو کات ئەوەت لە بیر بێت کە مەرج نییە ئەو کەسەی فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکات پزیشک یان کارمەندی تەندروستی بێت، هەر کەسێک با خوێندەواریشی نەکرد بێت بەڵام خولی ڕاهێنانی دی بێت، دەتوانێت ئەو خزمەتەی فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکات.

• حالەتەکانی فریاگوزاری سەرەتایی:

ئەو حالەتانەی کە فریاگوزاری سەرەتاییان پێویستە دەتوانرێت بکرێن بە دوو جۆرەوە:

١. حالەتە سادەکان: زانیاری لە سەر چۆنیەتی ڕوودانی حالەتەکەی لە نەخۆشەکە وەردەگیرێت ئەگەر باری تەندروستی ڕێگای بدات یان لە هاوەڵەکی نەخۆشەکە وەردەگیرێت زانیاری تەواو لە سەر: (کەینێ حالەتەکە ڕوویدا، نیشانەکانی چیین، کوێندەری ئازاری هەیە و ئازارەکەی چۆنە، ئەو ڕووداوە چۆن ڕوویدا) وەرامی ئەو پرسیارانە کە بە دەست کەوتن، ئەو کات دەتوانین بزانین باری تەندروستی بریندارەکە یان نەخۆشەکە چۆنە، بەم شێوەیە:

ا- باری تەندروستی کەسەکە بە شێوەیەکی گشتی.

ب- ئایا هیچ گرفتی تەندروستی لە پێشدا هەبووە یان پێشتر هیچ جار تووشی حالەتی وا هاتووە.

ت- ئەو دەرمان و



شورنقه و حەبانەی کە وەری گرتوون چیین؟ ئایا دەرمانی بەردەوامی نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی هەیە؟
پ - ئاکاری برینداره‌کە و کەسەکەی فریاگوزاری بۆ دەکرێت، تەمەنی چەندە؟ کێشی چەندە؟
ج- وەرگرتنی ژمارەی لێدانەکانی دڵ و ژمارەی لێدانەکانی هەناسە و فشاری خوێن و دەرەجەی تا و پلەی گەرمییەکەی.
ح- ئایا کەسەکە ئاگای لەخۆیە؟
خ- ڕەنگی پێستی کووە و چۆنە؟
د- چاوی کووە و چۆنە؟ حاڵەتی چاوی باشە، هیچ نیشانەیەکی مەترسیداری لە چاوی بە دیار کەوتووە؟

۲. حاڵەتە مەترسیدارەکان و زەحمەتەکان: لەو جۆرە حاڵەتانە کە بە هۆی ڕووداو و کارەسات تووشی مرۆڤەکان دێت، یەکەم ئەرک ئەوەیە کە بزانیت چەند کەست پێویستی بە فریاگوزاری سەرەتایی هەیە و بە هانایانەوە بچوو. دواتر کەسە تووش بووەکە لە شوێنی ڕووداوەکە دوور بخەرەوە، بزانە:
ا - جۆری برین یان نەخۆشییەکەی چییە و چۆنە؟
ب - هەناسە دان و سووڕی خوێن و دڵی دروستە؟
ج - هۆشی لەخۆیە؟ ئاگادارە کە چی ڕوویداوە؟ دەزانێت و بە بیری دێتەوە کە چی ڕوویدا؟
د - ئایا هیچ برین و خوێنبەر بوونێکی دەرەکی نییە؟
هـ - ئایا هیچ خوێنبەر بوون لە ناو هەناوی نییە؟
و - دڵنیا بوون لە لێدانی دڵی و وەرگرتنی ژمارەکانی لێدانی دڵی.
ز- هیچ برین و ئازاری اله سەری هەیە؟ ناو سەری زۆر بە ئەسپایی بگەڕێ، بزانە هیچ گرێ یان نارێکی پێیەوە دیار نییە.
ح- وریا بە ئەگەر بڕبڕەی پشتی تووشی بەرکەوتن هات بوو، سەر و مل و پشتی نەجوولێنێتەوە.
گ- بزانە ڕشانەوەی هەیە.
ی - هۆکاری ڕووداوەکە دیاری بکە.

• ئامانجەکانی فریاگوزاری سەرەتایی:

ئامانجی سەرەکی لە فریاگوزاری سەرەتایی بریتیە لە ڕزگار کردنی ژیانی کەسێک کە تووشی بەرکەوتن یان ڕووداوێک هاتووە، یان کەم کردنەوەی کاردانەوە لاوەکییە خراپەکانی ڕووداوەکە لە سەر ژیانی کەسەکە هەتا دەستی پزیشکی پێدەگات. ئەو چرکە ساتانەی دوای ڕووداو زۆر گرنگە بۆ ڕزگار کردنی ژیانی بەرکەوتووەکە، بە جۆرێک:
ا. ڕزگار کردنی بەرکەوتووەکە لە مەترسی:
ئەویش:
١. ڕاگرتنی خوێنبەر بوون.
٢. کردنی ماچی ژیانەوە، ئەگەر کەسەکە پشێوی لە هەناسەدان هەبوو.
٣. کردنی شێلانی دڵ بۆ ئەوانە کە دڵیان تووشی ڕاوەستان دەبن.

ب. لابردنی ئێش و ئازار: بۆ نموونە بە بەیکەوە نانی ئەگەر شکان هەبوو یان لەگەر چوونی هەبوو. ئەگەر ژانە زگ یان ژانی گورچیلەی هەبوو شورنقەی ژان شکێنی بدرێتێ، یان بەستەری تایبەتی جومگەکان بۆ ئەوانەی ئازاری جومگەکانیان هەیە.

ج. نەهێشتنی ڕوودانی ماک و ئاڵۆزییەکان، هەروەها ئاگادار بوون لەوەی برینەکەی پیس نەبێت و تووشی میکرۆب تێدان نەیەت. ئەویش بە خاوێن کردنەوەی و پاک ڕاگرتنی بە کەرەسەی خاوێن و تەداوی کردنی بە ڕێگای زانستی و دروست.



*جانتای فریاگوزاری سەرەتایی:

هەموو ماڵێک و شوێنێکی ڕەسمی و نارەسمی پێویست دەکات جانتای فریاگوزاری سەرەتایی لێ بێت، جانتایەکە دەبێت لە شوێنێکی دیاریکراو دابنرێت بە جۆرێک هەر پێویستی پێی هەبوو یەکسەر بەر دەست بێت. نابێت ئەو جۆرە جانتایانە ڕەقەم و ژمارەی نهێنیان هەبێت بەڵکە دەبێت زۆر ئاسان بکرێتەوە هەر کەسێک بیەوێت یەکسەر بەردەست بێت و بیکاتەوە. هەروەها هەموو مەوادەکانی ناو جانتاکە بە تەرتیب ڕێز کرا بێت و شڕ و شپرێو نەبێت، بە جۆرێک بێت کە هەموویان لە شوێنی تایبەتی خۆیان دانرا بێت. ئەمانەی تێدا بێت:
١. کەلوپەل: وەکو مەقەس، مووکێش یان دەرچە، دەمبووسی وورد، گەرمی پێو.
٢. کەلوپەلی تەداوی: وەکو گۆز و شاش و پلاستەر.
٣. خاوێن کەرەوە: بۆنخۆشکەر و خاوێنکەرەوەی پێست، یۆد.
٤. ڕاگووشە و مەرهەم: ڕاگووشەی دژە زیندەگی، ڕاگووشەی سۆتانێ، ڕاگووشەی حەساسیەی پێست.
٥. قەترە و دڵۆپێنەری چاو.
٦. بەستەر.
٧. دەرمانەکانی فریاکەوتن، وەکو: حەب و کەپسوولی پێویست و گەروو خۆشکەرەکان و مژمژەی خاوێن کەرەوەی گەروو، دەرمانی تا داگرتن (وەکو: ئەسپرین)، دەرمانی زگچوون و دیزەنتری و شورنقە و سرنج.
٨. پەتێک یان حەبلێک بۆ ڕزگار کردنی خنکاوان.





خۆراکی کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت

نەخۆشی شەکرە کە بە هۆی تێکچوونی زیندە گۆڕانەکانی کە بە سەر کاربۆهێراتەکان دادێت لە ناو لەش ڕوو دەدات، وە بە هۆیەوە دوای خواردنی خۆراک ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن زیاد دەبێت و کەسەکە پێویستی بە بڕی زۆرتر لە ئەنسۆلین دەبێت بۆ دابەزاندنی ئەو ڕێژە زۆرەی شەکرە لە ناو خوێن. هەر بۆیە ڕێکخستنی خۆراکی کەسێک کە نەخۆشی سووکەری هەبێت باشترین ڕێگایە بۆ داگرتنی ڕێژە بەرزەکەی شەکر لە ناو خوێن، هەر بۆیە ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەبێت پارێزی بکەن هەتا نیشانەکانیان نەمێنێت و ڕێژەی شەکرەی ناو خوێنیان ڕێک بێتەوە و تەندروستیان ساغ ببێتەوە. هەروەها پارێزی کردن لە خۆراک یارمەتیدەر دەبێت لە نەهێشتنی ماکەکانی وەکو لە هۆش خۆ چوون بە هۆی دابەزین یان زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن، ڕێگایەکیشە بۆ دەست گرتن بە سەر ئاستی چەورییەکانی ناو خوێن، لەگەل کەم کردنەوەی مەترسییەکانی قەڵەوی و زیاد بوونی چەوری و بەرز بوونەوەی فشاری خوێن. خۆرکی دروستی تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت، بە جۆرێک کە ووزەی تەواو و پێویست بە نەخۆشەکە ببەخشێت بە جۆرێک کە لەشێکی تەندروست و ڕێکی هەبێت و ئەگەری و مەترسی دەرکەوتنی ماکەکانی لە سەر کەم بکاتەوە. هەموو پارێزییەکان و ریجیمێک کە نەخۆشێک سووکەری هەبێت بیکات، دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕی چارەسەرکەر دابێت و نابێت بێ ڕاوێژی پزیشکی هیچ ریجیمێکی خۆ گرتن لە خۆراک و خواردن پیادە بکات.

• پێکهاتەکانی خۆراک:

کەسێک کە نەخۆشی سووکەری هەبێت وەکو کەسێکی ئاسایتر خۆراکەکەی لە پێکهاتە سەرەکییەکانی خۆراک پێکدێت بەڵام ڕێژەی نێوانیان جیاوازە، بە جۆرێک خۆراکی کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت، دەبێت لەوانە پێک بێت:

١. کاربۆهیدرات و نیشاستەکان: کاربۆهێراتەکان کە شەکرەکان و نیشاستە و هەویر بابەتەکان دەگرێتەوە دەبێت نزیکەی (٥٠ – ٦٠٪)ی خۆراکی کەسێک پیک بێنن کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت. کاربۆهێدراتەکانیش چەند کۆمەڵێکیان هەیە، باشترە ئەو جۆرانە بخورێن کە شەکری ئاڵۆزن و مژینیان لە ڕیخەڵۆک درەنگ دەکەوێت و درەنگ دەگەونە ناو سووڕی خوێن، وەکو: نیشاستەکانی وەکو (نان، پەتاتە، جۆ، گەنم،...هتد). کەچی هەندێک جۆریتری نیشاستەکان بۆ کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت باش نییە، لەوانە: نانی سپی، نانی فرنی، برنج، پەتاتەی سۆر کراوە، دانەوێڵەی دروست کراو چونکە دەبێتە هۆی لە هیکەوە بەرز بوونەوەی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا و قەڵەو بوون. کەسێک کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت پێویستە خۆ دوور بگرێت لە شەکرە سادەکان کە هەرس کردنیان ئاسانە و زوو لە ڕیخەڵۆکەوە دەمژرێن، وەکو: (ئەو خۆراکانەی کە شەکرەیان تێدایە، مورەبا، هەنگوین، کێک و پسکویت، خواردنەوە گازییەکان (بیبسی و سێڤن و ...هتد)، هەموو جۆرەکانی شەربەت) ئەمانە هەموو دەبنە هـۆی لـە هیکەوە و لە ناکاو بەرز بوونەوەی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا بە جۆرێک ئەنسۆلین پێڕا ناگات کە ئەو ڕێـژەیـە بێنێتە خـوارەوە بۆیە ئـەو کـەسـەی نـەخـۆشـی شەکرەی هەیە لەو جۆرە خـۆراکـانـە

The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



دەبێت خۆ دوور بگرێت. هەرچی سەبارەت بە ڕیشاڵەکانە (سلیلۆزەکان) ئەوا باشترە زۆریان لێ بخورێت چونکە هەرس ناکرێت، هەر بۆیە دەگەڵ پیسایی دەکرێنە دەرەوە و هیچ وزەیەکی ئەوتۆ بە لەش نابەخشێت و کەسەکە هەست بەوە دەکات کە تێری خواردووە بەمەش ناهێڵێت کەسەکە قەڵەو بێت و ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دادەبەزێنێت، هەروەها ناهێڵێت کەسەکە نارەوان بێت. هەر بۆیە پێویستە ئەو کەسەی نەخۆشی سووکەری هەیە بڕی زۆر لە سەوزە و میوە بخوات بەتایبەتی وەکو: (خاس، توور، جەرجیر و ...هتد) ئەو ڕیشاڵ و سلیلۆزانە گرنگی زۆریان بۆ کەسێک دەبێت کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت. هەروەها باشترە کەسەکە خواردنی وەکو (پاقلە، نۆک، فاسولیا، لۆبیا) زۆر بخوات بەڵام هەموو کات ئەوەی لە بیر بێت کە نابێت خۆی لەبیر بکات و زۆر بخوات، هەموو کات خواردنی خۆراک دەبێت بەتام بێت و زیادە ڕۆیی تێدا نەکرێت.

٢. پرۆتینەکان: پرۆتینەکان پێکهاتەیەکی گرنگی خۆراکی کەسێکە کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت، کە بۆ زیندە چالاکییەکانی ناو لەش بە کار دێت، پرۆتینەکان بە هێواشتر لە کاربۆهیدراتەکان وزە دەبەخشن و ڕۆژانە دەبێت (١٢ – ٢٠٪)ی خۆراک لە پرۆتینەکان بێت. پرۆتینەکان یان لە گیانەوەرەوە دێت (پرۆتینی گیانەوەری) وەکو گۆشت بە هەموو جۆرەکانییەوە، شیر و بەرهەمەکانی و هێلکە، پرۆتینی ڕووەکی گرنگترینیان پاقلە بابەتەکانە.

٣. چەوری و دۆن: چەورییەکان بەشێکی گرنگی خۆراکی یەکێکن کە نەخۆشی سووکەری هەبێت و بڕی ((٣٠ – ٣٥٪)ی پێویستی ڕۆژانەیە، زۆر بە کاوەخۆ لەش بۆ دەرپەڕاندنی وزە بەکاری دێنێت و بە جۆرێک لە ڕیخەڵۆکەوە دەمژرێت و دواتر عەمبار دەکرێت و بۆ دەرپەڕاندنی وزە بە کار دێت. دەبێت نەخۆشەکە لە چەوری گیانەوەری خۆ بە دوور بگرێت چونکە زۆر خواردنی دەبێتە هۆی قەڵەوی و زیاد بوونی چەوری ناو خوێن و خراپ کار کردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین. چەوری گیانەوەری وەکو: قەیماغ و سەرتوو و پەنیر و گۆشتی چەور و دۆن و شیر و بەرووبوومەکانی، هەرچی گیانەوەرییە ئەوە باشترە زۆری لێ بخورێت.

٤. تێبینی: لە ناو کوردەواری ئەوە بووەتە باو کە خواردنی تفت و تاڵ ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دادەگرێت و سووکەری (شەکرە)ی ناهێڵێت یان هەندێک گیا دەهێنن بە بیانووی ئەوەی لە جیاتی چارەسەری نەخۆشی شەکرە بەکاری دێنن بەو مەزەندەیەی کە ئەوە چارەسەرە بۆ نەخۆشی شەکرە، وە هەروەها هیچ کاردانەوەی لاوەکی نییە!! یان زۆر کوودی (کولەکە)ی بە تەڕی دەخۆن و لەو بڕوایەدان کە ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دادەبەزێنێت. ئەوانە هەموو بیر و باوەڕی نا تەندروست و ناڕاستن و زۆر بە خراپی ڕەگی داکووتاوە و بە هۆی کەمی هۆشیاری دروستی بڵاوەی لێکردووە. نەخۆشی شەکرە کە لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە بەڵکو دیاردەیە، بۆیە چارەسەی بنبڕی نییە چونکە هۆکارێکی دیاریکراوی تووشبوونی نییە. هیچ کاتێک کوودی (کولەکە) بە خاوی یان گیا دەرمان بە چارەسەری بۆ نەخۆشی شەکرە دانانرێت و دەبێت ئەو کەسەی نەخۆشی شەکرەی هەیە لەخۆڕا هیچ خواردنێک یان دەرمانێک بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی چارەسەرکەری بەکار نەبات.

٥. لە بابەت مەسەلەی خواردن و خۆراک: کاری پزیشک نییە خواردن لە هیچ کەسێک قەدەغە بکات، زۆر دەگمەن نەخۆشی هەیە کە خواردنی لەسەر قەدەغە دەکرێت. قسەیەکی باو هەیە، دەڵێت: (مرۆڤ گیسکی هەیاسی نییە!!) واتا ناکرێت لەسەر سەری ئەو کەسەی نەخۆشی شەکرەی هەیە ئەوە بخۆ و ئەوە مەخۆ، ئەوە تەواو هەڵەیە و ناتەندروستە. نەخۆشێک کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت ئامۆژگاری دەکرێت کە خۆراکێکی هاوسەنگ بخوات کە هەموو پێکهاتەکانی خۆراکی تێدا بێت و کەسی ئاسایش دەبێت ئاگاداری ئەوە بێت کە لە مەسەلەی خواردنی خۆراک نابێت بێ تام بێت بەڵکو خواردنێکی هاوسەنگ بخوات و ئەگەر کێشی لەشی زۆر بێت و قەڵەو بێت پێویست دەکات خۆی لاواز بکات هەتا هەم لە ڕووی جوانکارییەوە لەش و باڵای جوان بێت هەم بە داەبزاندنی کێش نەخۆشی شەکرەکەی چاکتر کۆنترۆڵ دەکرێت.

٦. وەرگرتنی تەواو کارەکانی خۆراک لە شێوەی حەب یان کەپسول بە هیچ شێوەک ڕێگا نادرێت کە کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و لە خۆوە بەکاریان بهێنێت بەتایبەتی لە کۆمەڵی کوردەواری چونکە گرفتی تەندروستی زۆر بۆ ئەو کەسە دروست دەکات کە نەخۆشی شەکرەی هەیە، ئەمە سەرە ڕای کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو جۆرە دەرمانانە.



کەمی ڤیتامین (D)

ئێمەی پزیشکان زۆر جاران درک بە هاتنی مێوانێکی ڕەزا قورس و هێواش و مات ناکەین، چ جای نەخۆشان!؟ چونکە زۆر لە پزیشکان ئەوە دەزانن کە منداڵێک چەند جارێک بۆ تۆرینگە یان بنکەی تەندروستی دێنن و گرفتی خوار بوون و فیچانەوەی لاقی هەیە، کە پشکنینی بۆ دەکرێت و لێی دەخەفترێت، دەووترێت: ئەو منداڵە نەخۆشی ئێسکە نەرمەی هەیە (کەمی ڤیتامین د)، کەچی لە گەوران زۆرانیان کە ئازاری زۆریان لە ئێسک و ماسولکەیان هەیە و گشت گیانیان دەیەشێت، ئەگەر پشکنینی ڤیتامین (د)یان بۆ بکرێت، دەردەکەوێت: کە نەخۆشی (شاش بوونی ئێسقانەکانیان) هەیە، کە بە هۆی کەمی ڤیتامین (د)ەوە دەبێت. ئەوەی ڕاستیش بێت، لەو بیست ساڵەی ئەم دواییە ئەو حاڵەتە ڕوو لە زۆر بوونە، خۆ لە کۆندا لە ناوەمە نەبووە یان هەبووە بەڵام پەییان بۆ نەبردووە ئەوە باسێکیترە!! ئەوەی پێویستە بزانرێت کە خڕ خانەکانی لەشی مرۆڤ، وەرگرێکی تایبەت بە ڤیتامین (د) تێدایە، ئەمەش گرنگی ئەو ڤیتامینە بۆ هەموو خانەکانی لەش ڕوون دەکاتەوە. بوونی وەرگری ڤیتامین (د) مانای وایە، کە ڕۆڵی تایبەتی هەیە لە زۆر نەخۆشی کە تووشی مرۆڤ دێن، وەکو: شێرپەنجە و نەخۆشییەکان بە هۆی بەرگری لە خۆوە و نەخۆشییە گوازراوەکان و نەخۆشی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ. لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و ئەوروپا نزیکەی (٦٥٪)ی پێگەیشتووان تووشی کەمی ڤیتامین (د) بوونە، لە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست نزیکەی (٧٣٪) گرفتی کەمی ڤیتامین (د) یان هەیە، بە جۆرێک کە ئاستی ڤیتامین (د) لە (١٥) نانۆ گرام لە لیتر کەمترە، لە وڵاتێکی هاوسێی عێراق وەکو ئوردن نزیکەی (٨٠٪)ی دانیشتووانی ئەو وڵاتە کەمی ڤیتامین (د)یان هەیە، کە ئەو بڕەیە (٨٤٪)ی لە ئافرەتان و (٤٨٪)ی لە پیاوان ڕوو دەدات. ئەوە زانراوە کە لە سەرانسەری جیهاندا نزیکەی یەک ملیار کەس تووشی کەمی ڤیتامین (د) بوونە، لەبەر گرنگی ئەم ڤیتامینە، هەموو کەسێک دەبێت هەر نەبێت زانیارییەکی کەمی دەربارەی هەبێت و مادام مێوانێکی مات و هێواشە ڕەنگە مێوانی یەک لە ئەندامانی خێزانەکەت بوو بێت و هەر هەستیشتان پێ نەکردبێت!

• سەرچاوەکانی ڤیتامین (د):

١. سەرچاوەی سەرەکی ڤیتامین (د) بریتییە لە تیشکی خۆر.
٢. ئەو خۆراکانە، ڕۆنی ماسی، پەنیر، زەردێنەی هێلکە، جەرگ، شیر.
٣. دەرمانەکانی کە ڤیتامینەکانیان تێدایە.

کاتێک مرۆڤ ڤیتامین (د) دەخوات، چ لە خواردن بێت یان کەسێک خۆ بداتە بەر تیشکی خۆر. لە سەرەتا ڤیتامین (د)یەکە لە بن پێست دروست دەبێت، ڤیتامین (د)ەکە دەچێتە سووڕی خوێن و دواتر بۆ جەرگ و گورچیلە و ئێسقانەکان.

• فرمانەکانی ڤیتامین (د) لە ناو لەش:

١. یارمەتی مژینی کالسیۆم و فۆسفات لە ڕیخەڵۆکە باریکە دەدات، هەروەها یارمەتی دووبارە مژینەوەی کالسیۆم لە گورچیلە دەدات.
٢. ڕاگرتنی هاوسەنگی ڕێژەی کالسیۆم و فۆسفۆر لە ناو لەش.
٣. نیشتنی کالسیۆم و فۆسفۆر لە ناو ئێسقانەکان دەدات و ئێسقانەکان پتەو و بە هێز دەکات، وا دەکات زۆر بە ساغی گەشە بکات.
٤. یارمەتی پێگەیشتنی خانە پێکهاتووەکانی ئێسقانەکان دەکات.
٥. کۆئەندامی بەرگری لەش بە هێز دەکات.
٦. ناهێڵێت خانە شێرپەنجەییەکان زیاد بکەن.

• ئاستی ئاسایی ڤیتامین (د):

ئاستی ئاسایی ڤیتامین (د) لە ناو خوێن، بریتییە لە (٣٠) نانۆ گرام لە لیتر یان (٧٥) نانۆ مۆل لە لیتر.

• هۆکارەکانی کەم بوونی ڤیتامین (د):

ا. خۆ نەدانە بەر تیشکی خۆر.
ب. بەناو ساڵ کەوتن: ماددەی پێویستی دروست بوونی ڤیتامین (د) لە ژێر پێست کەم دەکاتەوە.
ت. خراپ مژینی ڤیتامین (د) لە ڕیخەڵۆک، بە هۆی بوونی نەخۆشییەک لە ڕیخەڵۆک.
پ. قەڵەوی: کە دەبێتە هۆی کۆ بوونەوەی ڤیتامین (د) لە شانە چەورییەکان.
ج. کەمی ڤیتامین (د) لە شیری دایک: هەر بۆیە ئەکادیمیای ئەمریکی ئامۆژگاری پێدانی ڤیتامین (د) دەکات لە تەمەنی دوو مانگییەوە.
ح. نەخۆشییەکانی جەرگ.
خ. نەخۆشییەکانی گورچیلە.
د. بەد خۆراکی.
ژ. ئەو نەخۆشانەی دەرمانی خووداری بە کار دەهێنن.
ر. نەخۆشی بۆماوەیی: هەندێک نەخۆشی بۆماوەیی لە منداڵان کە دەبێتە هۆی زیاد دەردانی فۆسفات لە گورچیلە.

• ئاریشەکان بە هۆی کەمی ڤیتامین (د):

١. لە منداڵان: درەنگ گەشە کردنی ئێسک و جەستە، لاق فیچانەوە و خوار بوونی (کەوانە بوونی)، نارێکی لە قاچ و قوولی، لەگەل درەنگ پێ گرتن و درەنگ ڕۆیشتن و درەنگ دەرکەوتنی ددان.
٢. لە گەوران: شاش بوونی ئێسقانەکان (کە بەشە بتەوەکەی ئێسک کەم دەبێت) و زوو شکانی جومگەی نێک و لاوازی ماسولکەکانی لەش کە لە بە تەمەنەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە زوو بکەون و بەر بنەوە، زۆر بوونی ڕێژەی تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە، هەروەها زۆر بوونی ڕێژەی تووش بوون بە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن. ئەگەری تووش بوون بە

نەخۆشی شێرپەنجە زیاد دەکات بە ڕێـژەی (٣٠ – ٥٠٪) شێرپەنجەکانی وەکو شێرپەنجەی (مەمک، قۆلۆن، پرۆستات). لێدانی دڵ و کرژ بوونی ماسولکەکانی دڵ کەم دەکاتـەوە، ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی سیل زیاد دەکات، هەروەها ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی ڕەق بوونی فرە ماسولکەکان (multiple sclerosis) و نەخۆشی باداری و داخورانی جومگەکان زیاد دەکات. ئەوانەی کە تووشی کەمی ڤیتامین (د) دەبن، ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییە دەروونییەکان (وەکو: خەمۆکی و شکستە خۆیی) زۆر دەبێت.

• بڕی ڤیتامین (د)ی پێویست لە ڕۆژێکدا:

١. تەمەنی کەمتر لە یەک ساڵ هەتا پێنج ساڵی: (٢٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی.
٢. تەمەنی (٥١ – ٧٠) ساڵی: (٤٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی.
٣. تەمەنی گەورەتر لە (٧٠) ساڵی: (٦٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی.

لەگەڵ خۆ دانە بەر تیشکی خۆر، بەڵام ئەگەر خۆ نەدەنە بەر تیشکی خۆر جورعەی (٨٠٠ – ١٠٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی.

• نیشانەکانی کەمی ڤیتامین (د):

ا. ئازاری ماسولکەکان و لاوازی ماسولکەکان، ئازار لە ئێسقانەکان لە جێگایەکی دیاری کراو لە لەش یان هەموو جەستە، کاتێک پزیشک ئەنگوست دەخاتە سەر ئێسکەکە و پەنجەی دادەگری نەخۆشەکە هەست بە ئازار دەکات. کەچی شاش بوونی ئێسقانەکان قەت نەخۆش هەست بە ئازار ناکات، شکانی ئێسقان بەتایبەتی لەوانەی کە چوونەتە تەمەنەوە.

ب. نیشانەکانی کەمی ڤیتامین (د) لە منداڵان: درەنگ گەشە کـردن و درەنـگ گاگۆڕە کـردن و درەنـگ کەوتنە سەر پێ و درەنگ ڕۆیشتن، شاش بوونی ئێسکی نێو چەوانی و دەرپەڕینی ناوچەوانی، دەرکەوتنی ئێسکەکانی سینگی لە هەر دوو لاوە. پان بوونی ئێسکی قوڵی و خوار بوونەوەی ئێسکەکانی بڕبڕەی پشت و خواری ئێسکی پێ و لاتر قەوچ بوونی پێیەکان.

• چارەسەری کەمی ڤیتامین (د):

هەر کە زانـرا کەسەکە تووشی نەخۆشی کەمی ڤیتامین (د) بووە، ئەوا: چارەسەر لە ڕێگای پێدانی ڤیتامین (د) لە شێوەی کەپسول یان حەب دەبێت. نەخۆشەکە لە سەرەتا کەپسوول یان حەبی ڤیتامین (د) دەدرێتێ کە (٥٠٠٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی تێدایە بۆ ماوەی هەشت حەفتە دەدرێتێ، دواتر: (٥٠٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی دەدرێتێ ڕۆژەک نا ڕۆژەک بۆ ماوەی دوو مانگ، هەنگینێ پشکنینی ڤیتامین (د) بۆ نەخۆشەکە دەکرێت، ئەگەر: دەر ئەنجامی ئەو پشکنینە کەمتر بوو لە (٣٠ نانۆ گرام)، ئەوا: جورعەکە دووبارە دەکرێتەوە بۆ ماوەی هەشت حەفتەیتر و دواتر چارەسەرێکی خۆپارێزی بە ژەمی (٨٠٠ – ١٠٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی یان (٥٠٠٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی لە مانگێکدا دەدرێتێ. هەروەها نەخۆشەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە خۆ بداتە بەر تاوێ بە لایەنی کەم ڕۆژێ نێو کاتژمێر کە بە لایەنی کەم دەست و پێی ڕووت بێ، دەتوانی چ دوو سەعات دوای خۆر هەڵاتن یان پێش نیوەڕۆ یان دوای عەسر پێش مەغریب بە دوو سەعات.

• ژەهراوی بوون بە ڤیتامین (د):

هەر لە کاتی دۆزینەوەی پێش (٦٠ ساڵ) لەمەو پێش هەتا هەنووکە ڕۆنی جەرگی ماسی بە چارەسەرێکی باشی نەخۆشی ئێسکە نەرمە دانراوە، نەخۆشیەکەش ئەوەندە لە لایەن تایبەتمەندان و کۆمەڵیش گرنگی پێ نەدراوە! بۆ ئەمڕۆ گرنگترین ئاریشە کە ڤیتامین (د) دروستی بکات بریتییە لە زۆر بەکار هێنانی ڤیتامین (د) و ژەهـراوی بوون بە ڤیتامین (د). بۆ منداڵی مەلۆتکە و منداڵی پارچەلە و جـەوان و جاحێل بری (٤٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی کیفایەتە، بەتایبەتی لەو تەمەنانە زۆر جۆری خۆراکی تژی بەو ڤیتامینە بەکار دێنن، بەتایبەتی ڕوو دانی زیاد بوونی کالسیۆم (Hypercalcemia) دەناو خوێندا کە بە هۆی زۆر بە کار هێنانی ئەو ڤیتامینە لە لایەن ئەو منداڵانەوە تووش دەبن، کە دەبێتە هۆی تێکدانی ڕووکەشە شانەکانی لەش، وەکو: شانەکانی دڵ، سییەکان و گورچیلەکان. لە منداڵان ئەو ژەهراوی بوونە و تووش بوونە بە زیاد بوونی کالسیۆم ئەو کاتە ڕوو دەدات ئەگەر بڕی زیاتر لە (٤٠٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی بە کار بێت. کەچی لە گەوران ئەگەر بڕی ڤیتامین (د) زیاتر بێت لە (٢٥٠٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی بۆ (٦٠٠٠٠) یەکەی نێو دەوڵەتی بۆ ماوەی (١ – ٤) مانگ. نیشانەکانی ژەهراوی بوون، وەکو: نەمانی ئـارەزووی خۆراک، هێڵنج، دابەزینی کێشی لەش، هەر ڤیتامین (د) لە ناو خۆراک ڕاگیرا، ئەوا: ئەو نیشانانە نامێنن. خۆ ئەگەر زوو دیاری نەکرێت، ئەوا: لەبەر زۆر بەرز بوونەوەی ئاستی کالسیۆم دەناو خوێندا دەبێتە هۆی نیشتنی کالسیۆم ڕووکەشە شانەکان (calcification) کە لەوانەیە جاری واهەیە ببێتە هۆی مردن. هەرچی لە ژنی دووگیانە، زیاد بوونی ڤیتامین (د) هیچ کار دانەوەی خراپی نییە! بەڵام ئەوە بینراوە کە ژەهراوی بوون بە ڤیتامین (د) دەبێتە هۆی گۆڕان کاری لە وێڵداش و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی گۆڕان کاری لە پێکهاتنی ئێسکەکان و تووش بوون بە نەخۆشییە زگماکییەکانی ئێسک (defective bone formation). هەر لەبەر هەموو ئەمانە، نابێت هیچ کەس ئەگەر کەمی ڤیتامین (د) هەبوو نابێت لە خۆوە بەبێ ڕاوێژی پزیشک ئەو ڤیتامینە وەر بگرێت.



• سەرچاوە:

١. Human Nutrition ، ١٩٩٥.



هیستیریا

مرۆڤەکان کە بە قۆناغەکانی تەمەن دادەڕۆن بەتایبەتی لە تەمەنی باڵق بوون و خۆناسین چەندەها گۆڕانکاری جەستەیی و دەروونی بەسەر دادێت، ئەو ململانێیە لە نێوان گۆڕانە فەسلەجییەکان و کەمی توانای بیرکردنەوە و ژیری کەسەکان و هەوڵ دانی کەسەکە بۆ سەلماندنی کەسایەتی خۆی، هەموو هۆکار دەبێت لە دەرکەوتنی زۆر نەخۆشی دەروونی و ڕەفتاری لەو قۆناغە ناسکەی تەمەنی کە قۆناغی پێگەیشتنە. کەواتە نەخۆشی هیستیریا یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە بە هۆی پشێوی دەمارییەوە تووشی مرۆڤ دێت، هیستریا ئەو نەخۆشییە کە بە هۆی تێکچوون و پشێوی دەمارییەوە مرۆڤەکە توانای بەسەر خۆیدا ناشکێت، ئەو نەخۆشییە یەکێکە لە هۆیەکانی بەرگری کردنی لەش لە خۆی و پشێوی و نیشانەکەش لە سەر ئەو کۆئەندامە دەردەکەوێت کە لای نەخۆشەکە زۆر گرنگە، واتە: نیشانەی نەخۆشییەکە بە گوێرەی بۆ چوونی نەخۆشەکەوە دەگۆڕێت. کەسایەتی ئەو کەسانەی کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە وەکو منداڵان دەبێت و بە جۆرێک زۆر سەر دەستی دەبێت و دەیەوێت چـــاوی خەڵکی بۆ خۆی جلەو کـێـش بـکـات، دڵی ناسک دە بێت و مەزاجی تەواو نییە دەمەک دڵی خۆشە و دەمەک دڵ تەنگە و شەرمنە و زۆر هەستیارە یان زۆری حەز لە قسانە و چەندەها سیفەتیتری هەیە.

نەخۆشی هیستیریا بە یەکێک لە باووترین نەخۆشییە دەروونییەکان دادەنرێت، لەوانە بە تەنیا بێت یان جار جار دەگەل نەخۆشیتری وەکو ڕاڕایـی (قەلەقی) بێت. ئـــەوەی ئـەو نەخۆشییەی هەبێت کاتێک ناتوانێت خۆی بسەلمێنێت، لەو کاتانە پەنا بۆ نیشانەی وەکو نەخۆشی دەروونی یان نیشانەی یەک لە کۆئەندامەکان یان یەک لـە فـرمـانـەکـانـی دەبـات ئەمەش لە پێناو چارەسەر کـردنـی ئـەو ئاریشەیەی کە بە مەزەندەی کەسەکە قـــورســـە و زەحـــمـــەتـــە و توانای چارەسەر کردنی نییە! هەر لەبەر ئەوە ئەو ئاریشەیە ڕاڕاییەکی زۆری بۆ دێنێت، وای لێدێت خۆ لە هەموو ئەو کار و کردەوانە بپارێزێت کە بە مەزەندەی ئەو ناتوانێت چارەسەری بکات. بەم جۆرە دەبینین کە ناوەوەی مرۆڤ ئەو جۆرە هەست کردنە وەکو فاکتەرێکی بەرگری کردن لە خۆی بە کار دێنێت بۆ خۆ قووتار کردن لەو واقیعەی کە کەسەکە پێی ڕازی نییە.

- هۆکارەکانی تووشبوون:

١. هۆکارە بایۆلۆجییەکان: ئەمەش ئەو سەردەستییەی و پشێویانە دەگرێتەوە لە کۆئەندامی دەمار.

٢. هۆکاری دەروونی: ئەمەش بریتیە لەو گرفتە دەروونیانەی کە کەسەکە لە ناوە خۆی هەیەتی، یان لەو کەسانەی کە تووشی نەبوونی یان کەبت بوونە.

٣. بۆماوە دەوری کەمی هەیە بەڵام ژینگە دەوری سەرەکی هەیە.

٤. تەربیەتی خراپی دایک و باوک: بە جۆرێک منداڵەکەیان پەروەردە کردووە کە زۆر نازیان داوەتێ یان توند و تیژی زۆر بەرامبەر کراوە.



نیشانە دەروونییەکانی هیستیریا:

ا. زیندە خەون: کەسە نەخۆشەکە لە ناو مێشکی خۆی بیری وای بۆ ئەو جێگایەی کە ئازاری هەیە دێت، کە لە نێوەند خراپەی کە تیایدایە و دەیەوێت ڕزگاری بێت نایهێڵێت و دەیباتە جۆرە بیر کردنەوەیەکیتر. دواتر خۆی وادەگونجێت کە چی ویست ئەوەی بۆ دەستە بەر کرا و هەر لەسەر ئەو بیرکردنەوەش دەمێنێت.

ب. خۆ لە بیر کردن: ئەوەش جۆرە هەستێکی ناوەکییە، کە کەسەکە بە هۆیەوە خۆی لەو واقیعە دوور دەخاتەوە، ڕەفتاری نەگونجاو دەکات کە پێشتر قەت ئەو جۆرە ڕەفتارانەی نەکردووە و لەگەڵی ناگونجێت، ئەگەر تەواو دیقەتی کەسەکە بدەیت دەبینین تەواو هەراسان بووە، دوای ئەوەی کە دێتەوە سەرە خۆی هیچی لەوانە بە بیر نایەتەوە.

ت. کەمێک لەبیر چوونەوە: نەخۆشەکە بە شێوەیەکی کاتی و کەمی تووشی کەمێک بیر چوونەوە دێت و هیچی نایەتەوە بیر. ئەو جۆرە بیر چوونەوەیە کاتییە و بەردەوام نییە بۆ ماوەیەکی کەمە.

پ. دابڕان لە کەسایەتی خۆی: کەسەکە تەواو دەگۆڕێت و دەبێتە کەسێکیتر، هەر وەک کەسەکەی پێشتر نەبوو بێت. لەوانەیە ژیانێکی نوێ پێک بێنێت و تەواو گۆڕانی بەسەر دابێت و هیچ پەیوەندی بە کەسایەتییە کۆنەکەوە نەمێنێت.

ج. بوونی دوو جۆرە کەسایەتی لە کەسەکە: ئەمەش کاتێک ڕوو دەدات کە کەسەکە دوو جۆرە هەڵسوکەوت دەکات، یەکێکیان لە خیال نێزیکە و ئەویتریش واقیعەکەیە، کە تەواو لەگەڵ ئەوەی یەکەمیان جیاوازە! ئەمەش ئەو کاتانە دەبێت کە ویژدان و ژیری لەگەڵ یەک لە ململانێ دادەبن.

ح. تێکچوونی کار و فرمانەکانی کۆئەندامی جووڵە: نەخۆشەکە لەگەڵ ئەوەی کۆئەندامی دەماری هیچ نارێکیەکی نییە بەڵام هەندێک نیشانە لەسەر نەخۆشەکە دیار دەکەوێت، وەکو:

١. شەپرە لێدان.

٢. دەنگ نووسان و قەلا قووپ کردن.

٣. لەرزین.

٤. ڕەقبوونی بەدەن.

خ. تێکچوونی فرمانەکانی کۆئەندامی بیستن و هەست کردن و سۆزداری: بۆ نموونە کۆرە بوون، کەڕ بوون، بۆن نەکردن یان حەساسیەی پێست.

چارەسەر کردن:

زۆربەی حاڵەتەکانی هیستیریا نەخۆشییەکە هەر لەخۆیەوە نامێنێت بەڵام جاری واش هەیە نەخۆشییەکە مزیرە! وە چارەسەری بنبڕی هیستیریا بریتییە لە چارەسەر کردنی هۆکاری دروست بوونی و گرفتەی چییە؟ گرفت و ئاریشەکەی بۆ چارەسەر بکرێتن ئەوا: هیستیریایەکەی بە خۆی نامێنێت. خۆ ئەگەر ئەو چارەسەرییانە هەمووی کەڵکی نەبوون ئەوا: دەبێت دانیشتنی تەواو لەگەڵ کەسەکە بکرێت بۆ زانینی جۆری کەسایەتییەکەی و تێگەیشتن لە گرفت و ئاریشەکانی، لەگەڵ زانینی هۆکاری خۆ دزینەوەی لەو ئاریشە و گرفتانەی کە لە ژیانی ڕۆژانەی بەرەو ڕووی دەبنەوە. پێویستە دایکان و باوکان لە قۆناغی خۆناسینی منداڵەکانیان زۆر ئاگاداریان بکەن هەتا ئەو قۆناغە زۆر بە هێمنی بێ گرفت دەبڕێت و دەچێتە قۆناغی گەنجی و لاوێتییەوە.

ئەنسۆلین



د.یوسف بەهائەدین خەتەیی
ماستەر لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
دکتۆرا لە نەخۆشییەکانی کوێرە ڕژێنەکان

دیارە کە نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی درێژ خایەنی باوە لە زۆربەی وولاتانی جیهان، وە دوو جۆری سەرەکی هەیە:

١. شەکرەی جۆری یەکەمی: کە لە منداڵان و گەنجاندا ڕوو دەدات زیاتر.

٢. شەکرەی جۆری دووەمی: کە زیاتر لە ناوەندە تەمەن و بە ساڵا چووانە.

ئەنسۆلین بەردی بنچینەیی چارەسەر کردنی هەموو ئەو نەخۆشانەیە کە شەکرەی جۆری یەکەمیان هەیە، هەروەها بەشێکی زۆریش لەوانەی شەکرەی جۆری دووەمیان هەیە، ئەنسۆلین بەکار دێنن.

• ئەنسۆلین چییە؟

ئەنسۆلین هۆرمۆنێکە لە گلاندی پەنکریاسەوە دروست دەبێت و دەردەدرێت، وە لە ڕووی کیمیاییەوە پرۆتینێکی بچووکە، واتە: پۆلی پێپتایدە و لە (٥١) ترشی ئەمینی پێکهاتووە لەگەل پۆی پێپتایدێکی دیکە پێکەوە لکاون، ئەو پرۆتینەی بە ئەنیۆلینەوە لکاوە، پێیدەووترێت: (سی پێپتاید - C -Pepetide) . پیتی (C) لە (connect) هاتووە، واتە: پێکەوە لکان. دیارە (٥١) ترشە ئەمینییەکەی ئەنسۆلین بە دوو ڕیز ڕێکخراون (٢١) بە (٣٠)، (٢١) ترشە ئەمینییەکان ڕیزی (B) پێکدێنن و (٣٠) یەکەش ڕیزی (A) پێکدێنن، هەر دوو ڕیزی (A) و (B) بە هۆی سێ پێپتایدەوە پێکەوە لکاون، ئەنسۆلین و (c-peptide) سەر بە سۆماتۆ مێدینەکانن .(IGF) ئەنسۆلین لە ناو خانەکانی (بێتا)ی دوورگەکانی لانگەر هانز دروست دەکرێت لە پەنکریاس.

ئەنسۆلین بۆ دروست بوونی بە سێ قۆناغدا دەڕوات، کە ئەمانەن:

ا. (Pre – proinsulin) (پێش فەریکە ئەنسۆلین).

ب. (Proinsulin) فەریکە ئەنسۆلین.

ت. (Insulin) ئەنسۆلین کە لە کاتی دەردانەوە لە (C-pep.) جیا دەبێتەوە.

• ئەنسۆلین کەی دۆزرایەوە؟

ئەم زانایانە ڕۆڵیان هەبووە لە دۆزینەوەی ئەنسۆلین (بانتینگ، بێست، کۆلیپ، ماکلۆید). لە (١٩٢٢/٠١/١١ز) بۆ یەکەم جار ئەنسۆلین بە کار هات بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە.

• کام نەخۆش ئەنسۆلینی لێدەدرێت؟

بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە چەند ڕێگایەک هەیە، وەکو: پارێز کردن لە خواردن و کێش دابەزاندن، دەنکۆڵەی داونیل و میتفۆرمین، هەروەها ئەنسۆلین. ئەو ئەنسۆلینە لەم حاڵەتانەی خوارەوە بە کار دەهێنرێت:

١. هەموو ئەو نەخۆشانەی شەکرەی جۆری یەکەمیان هەیە.

٢. هەر نەخۆشێکی شەکرە کە تووشی زۆر بەرز بوونەوەی ڕێژەی شەکرە و (کیتۆسیس – Ketosis) بوو بێت، واتە: حاڵەتی (DKA - لەخۆ چوونی شەکرە).

٣. ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە و حاڵەتێکی دیکەشیان هەیە، وەکو: نەشتەرگەری، جەڵتەی دڵ، (خوێن گەنی بوون – Sepsis)، یان برین تەڕی پێ....هتد.

٤. ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە و دووگیانن.

٥. ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە و کێشیان زۆر دابەزیووە یان ڕێژەی شەکرەیان زۆر بەرزە و زۆر تینوو ئەبن، وە هەروەها ئەو نەخۆشانەی کە لەبەر نەخۆشی دیکە ناتوانن دەنکۆڵە (حەب) بەکار بهێنن، هەر چەندە جۆری شەکرەی دووەمیشی بێت.

٦. شەکرەداری جۆری دووەمی ئەگەر بە پارێز و دەنکۆڵە چارەسەری بە تەواوی نەکرا، ئەوا: دەبێ دەرزی ئەنسۆلین لێ بدەن لەگەل دەنکۆڵەدا یان بە تەنها ئەنسۆلین بەپێی حاڵەتەکە.

• لەو حاڵەتانەی خوارەوەدا بەکار هێنانی ئەنسۆلین بەردەوامە و لەگەل ژیان دایە:

ا. شەکرەی جۆری یەکەمی.

ب. شەکرە هەر جۆرێک بێت بەڵام کێشی لەش زۆر دابەزیو بێت و تینوو بوونی زۆر بێت.

ت. هەبوونی شەکرە و پەککەوتنی گورچیلە یان حاڵەتی درێژ خایەنی دیکە.

پ. هەموو ئەو نەخۆشانەی کە جۆری دووەمین و بەبێ ئەنسۆلین کۆنترۆل ناکرێن.

ج. بێجگە لەو چوار حاڵەتەی سەرەوە، بەکار هێنانی ئەنسۆلین دەکرێت کاتی بێت هەتا حاڵەتەکە بە سەر دەچێت.

•جۆرەکانی ئەنسۆلین:

ئەنسۆلین لە ڕووی پێکهاتەوە ئەم جۆرانەی خوارەوەی هەیە کە بە پێی سەرچاوەی وەرگتنی ئەنسۆلینەکەیە:

١- ئەنسۆلینی وەرگیراو لە بەراز.

٢- ئەنسۆلینی وەرگیراو لە مانگا.

٣- ئەنسۆلینی مرۆڤ.



٤- هاوئەنسۆلینەکان (Insulin analogues).

لە ڕاستیدا جۆری یەکەم و دووەم (مێ بەراز و مانگا) ئێستا بەکار ناهێنرێت و خەریکە دەبن بە مێژوو، چونکە زیاتر دەبنە هۆی هەستیاری و زیانی لاوەکی.

جۆری سێیەم کە ئەنسۆلینی مرۆڤە زۆرترین بەکارهێنانی هەیە لە جیهانی ئێستادا، شێوەی دروست کردنەکەی بە ڕێگای تەکنەلۆژیای جینییە، (DNA) تایبەت بە دروست کردنی ئەنسۆلین لەناو بەکتریای تایبەت جێگیر دەکرێت و پاشانیش بەکتریایەکە لە باری تایبەتیدا بە پرۆسەی چاندندا دەڕوات، بەم جۆرەش بڕێکی زۆری ئەنسۆلین بەرهەم دەهێنرێت لە هەمان جۆری ئەنسۆلینی مرۆڤ، جۆری چوارەم کە هاو ئەنسۆلینەکان دەگرێتەوە:

* هاوئەنسۆلینەکان چین؟

ئەگەر ئەنسۆلینی مرۆڤ لە جۆری تەواوە یان کورت خایەن بەکار بێت، ئەوا دەبێ نیو کاتژمێر پێش خواردن لە ئەخۆشەکە بدرێت، هەتا لە ژێر پێستەوە بۆ ناو خوێن دەمژرێت، ئەمەش گرفتی (بەرزی شەکر دوای خواردن) دروست دەکات، بۆیە لە ساڵی (١٩٩٦ز) بۆ یەکەم جار کۆمپانیاکان هەڵسان بە ئەنجامدانی گۆڕین لە پێکهاتەی ئەنسۆلینی مرۆڤ، گۆڕینی شوێنی ترشە ئەمینی (پرۆلین) و (لایسین) کە ترشە ئەمینی ژمارە (٢٨ ، ٢٩) لە ڕیزی (B) گەردی ئەنسۆلین، بەمەش هاو ئەنسۆلینی (لیسپرۆ Lispro) دەست دەکەوێت کە زۆر زیاتر لە ئەنسۆلینی تواوەی جۆری مرۆڤ زووتر دەمژرێت و کارەکەی خێراتر دەست پێدەکات بۆ دابەزاندنی شەکری ناو خوێن دوای لێدانی بە ٢- ژێر پێستە، و ئەو گرفتەی سەرەوە نامێنێت و دەتوانرێت یەکسەر پێش خواردن بەکار بهێنرێت، جۆرێکی دیکەی هاو ئەنسۆلینەکان بریتییە (ئەسپارت – Aspart) کە ئەویش کورت خایەنە. ئێستا هاو ئەنسۆلینە درێژخایەنەکانیش بەرهەم هێنراون وەک (گلارجین – Glargin) و (دێتیمیر – Detimer). دیارە کە دەبێت باسی ئەوەش بکرێت کە ئەنسۆلین هەیە کورت خایەنە و هەیە درێژخایەنە کە ئەویش جۆرێکی دیکەی پۆلێن کردنی ئەنسۆلینە، ڕێـژەی شەکرە لە ناو خوێن و نەهێشتنی بەرزبوونەوەیەتی، هەروەها هەندێک کاری زیندە پاڵی دیکەیش هەیە وەکو نەهێشتنی چەوری و هەڵوەشاندنەوەی پۆلێن کردنی ئەنسۆلین بە پێی درێژ بوونەوەی کاریگەری لە ناو لەش و نیو تەمەنەوە (t/٢- Half life) بەو شێوەیەی خوارەوەیە:

ا- ژەمە ئەنسۆلینەکان: بە پێی ئەم خشتەیەی خوارەوە بە گشتی کورت خایەنن:

جۆری ئەنسۆلین: ئەنسۆلینی تواوە (Regular, Soluble) * لوتکەی چالاکی: ٥ کاتژمێر * مەودای کار و چالاکی: ٨کاتژمێر

جۆری ئەنسۆلین: هاوئەنسۆلینی خێرا کار (Fast acting analogue) * لوتکەی چالاکی: نیو کاتژمێر * مەودای کار و چالاکی: ٤کاتژمێر

ب - ئەنسۆلینی بنکەیی، پێشی دەگووترێت (Basal insulin): کە بەگشتی درێژخایەنن و ئەوانیش بەپێی ئەم خشتەیەی خوارەوەن:

جۆری ئەنسۆلین: ناوەند- NPH * لوتکەی چالاکی: ١٢کاتژمێر * مەودای کار و چالاکی: ٢٤کاتژمێر

جۆری ئەنسۆلین: درێژ- Lenti * لوتکەی چالاکی: ١٥کاتژمێر * مەودای کار و چالاکی: ٢٤کاتژمێر

جۆری ئەنسۆلین: زۆر درێژ – Ultralenti * لوتکەی چالاکی: ٣٠کاتژمێر * مەودای کار و چالاکی: ٤کاتژمێر

درێژ- Lenti ١٥ کاتژمێر ٣٦کاتژمێر

درێژ بوونەوەی کاریگەری چۆنە؟

ئەنسۆلینی کورت خایەن (تـواوە) چۆنە؟ ژەمـە ئەنسۆلین، ئەنسۆلینی تـواوە پێی دەووترێت (کریست لاین زینگ – Crystalline zinc) کە بریتییە لە هاو شێوەی ئەنسۆلینی ناو لەشی مـرۆڤ لە ڕووی خایاندنی چالاکییەکەی. بە هۆی پێلکاندنی (پرۆتامین – Protamin) دەبێتە (NPH) کە درێژخایەنە، و بە هۆی (زینک)ی زیاتر دەبێتە لێنتی کە زۆر درێژخایەنە، چونکە دەبێتە ئەنسۆلینی هەڵواسراو یان تێکەڵەی شل کە بە هێواشی لە ژێر پێستەوە دەمژرێت و بەوەش کارەکەی زۆرتر دەخایەنێت و درێژ دەبێتەوە.

شایانی وەبیر هێنانەوەیە کە ئەنسۆلینی مرۆڤ لە ساڵی (١٩٨٠ز) بۆ یەکەم جار بەرهەم هێنرا و ئەم جۆرەش کەمتر زیانی لاوەکی هەیە لە جۆری گیانەوەری، هەروەها کەمتر هەستیاری و خود بەرگری دروست دەکات.



• ڕێگاکانی ئەنسۆلین لێدان:

بە کا رهێنا نی ئـەنـسـۆلـیـن بۆ نـەخـۆشـی شـەکـرەداری جـۆری یەکەم دەبێتە هۆی ڕێـک ڕاگـرتـنـی ڕێـژەی شـەکـری ناو خوێن، نە هێشتنی کیتۆن لە ناو خوێن، هەستیارکردنی شـانـەکـانـی لـەش بۆ کاریگەری ئەنسۆلین، هەروەها وەستاندنی پرۆسەی دارمانی

Insulin Resistance

Pre-Diabetes

Obesity

خانەکانی بێتای پەنکریاس (کە دەردەر و دروستکەری ئەنسۆلین). بۆیە وا بە باش دادەنرێت کەوا ئەنسۆلین لێدان دوای دەست پێکردنی هەمیشە بەردەوام بێت بۆ نەخۆش، هەر چەندە ڕێژەی شەکریشی زۆر بەرز نەبێت، بۆ نموونە: لە شەکرەداری جۆری یەکەم کە ئەنسۆلین دەست پێدەکرێت پاشان شەکرەکەی نزیک ئاسایی دەبێتەوە بۆ چەند هەفتەیەک کە پێیدەووترێت (مانگی هەنگوینی)، کەواتە ئەنسۆلین لەم ماوەیەدا ئەگەر پێویستیش بێت کەم بکرێتەوە نابێت ڕابگیرێت.

- **ئەنسۆلین چۆن و چەند لێدەدرێت؟**

دیارە کە ئەنسۆلین بە دەرزی بچووک و بە ماسوولکە، یان بە خوێنهێنەر لێدەدرێت، بەڵام لە ماڵەوە و بەزۆری تەنها ژێر پێستە (SC) بەکاردەهێنرێت، لێدانی ئەنسۆلین دەبێت بە بڕ و شێوازی وابێت کە هەتا دەکرێت هاوشێوەی دەردانی ئەنسۆلینی ئاسایی ناو لەش بێت، لە مرۆڤی تەندروستدا بەردەوام ڕێژەیەکی کەمی ئەنسۆلین لە پەنکریاسەوە دەردەدرێت بۆ ڕێک ڕاگرتنی شەکر لەکاتی شەو ئەو کاتانەی کە تا ڕادەیەک گەدەی مرۆڤ بەتاڵە، ئەم بڕە بەردەوامەی ئەنسۆلین پێیدەووترێت ئەنسۆلینی دەردانی بنکەیی – (Basal). و لەکاتی دەستپێکی هەر ژەمێکیش کە شەکرەی لە ناو خوێن بەرز دەبێتەوە ئەوا بڕێکی زیادە لە ئەنسۆلین لە پەنکریاسەوە دەردەدرێت کە پێی دەووترێت ژەمە ئەنسۆلین یان Pulse)). ئەنسۆلینی جۆری تواوە ڕۆڵی ژەمە ئەنسۆلین دەبینێت و ئەنسۆلینی درێژخایەن – (Lenti) ڕۆڵی ئەنسۆلینی بنکەیی یان Basal)) دەبینێت.

- **نەخۆش چەندی دەوێت (بڕی چەندە)؟**

گومانی تێدا نییە کە ئەمە بە نەخۆش و بە حاڵەت دەگۆڕێت، بەڵام بە گشتی لە (٢٤) کاتژمێردا مرۆڤ سەرەتای دەستپێکی چارەسەری ئەنسۆلین نزیکەی (٧٠٪) کێشی لەشی پێویستە، ئەنسۆلین بە (یەکە – Unit- وحدە) دەپێورێت، ئەگەر نەخۆش کێشی لەشی (٥٠) کگم بێت ئەوا نزیکەی (٣٥) یەکەی پێویستە لە (٢٤) کاتژمێردا، تەنها ڕێگەی دیاری کردنی بڕی ئەنسۆلین بریتییە لە زوو پێوانە کردنی شەکری ناو خوێن و بەدوا داچوونی بەردەوام هەتا بڕی ئایدیایی دیاری دەکرێت.

- **کام جۆر ئەنسۆلین و چەند جار بەکاردەهێنرێت؟**

ئاشکرایە لە ناو نەخۆشخانە و بۆ نەخۆشیدا کە باری تەندروستی زۆر نالەبار بێت و هۆشی لە خۆی نەبێت، هەروەها لە شوێنەکانی فریاگوزاری و چاوەدێری چڕ تەنها ئەنسۆلینی کورت خایەن یان تواوە بەکاردەهێنرێت، ئەم جۆرانە دەبێت بەلایەنی کەم (٦) کاتژمێر جارێک لێبدرێت و بە پێی ڕێژەی شەکری ناو خوێن بڕەکەی دیاری دەکرێت و ڕێکدەخرێت. بۆ ئەو نەخۆشانەی کە لە ماڵەوەن یان باری تەندروستی تا ڕادەیەک جێگیرە هەردوو جۆری ئەنسۆلینی تواوە و درێژخایەن پێکەوە بەکاردەهێنرێت، تواوەکە بۆ ئەوەیە کاتی خواردن ڕێژەی شەکر کۆنترۆل بکات و لێنتییەکەی یان درێژخایەنەکەش بۆ ئەوەی ڕۆڵی Basal)) – بنکەیی ببینێت، واتا بەردەوام ڕێژەی شەکرەکە ڕاستە ڕێ بکات، بۆ ئەم مەبەستەش چەند ڕێگایەک هەیە، ئەنسۆلین دروست کراوە لە شووشەیەک هەردوو جۆری تواوە و لێنتی تێدایە بە ڕێژەی جیاجیا، ڕۆژانە دووجار هەتا سێ جار لێدەدرێت، باوترینیان (٣٠/٧٠)، واتا (٣٠٪) تواوە و (٧٠٪) جۆری درێژخایەنە – لێنتییە. ئەگەر ئەم جۆرە نەبوو ئەوا لێنتی بە جیا و ئەنسۆلینی تواوەش بە جیا و بە ڕێژەی پێویست لەناو سرنجەکەدا دەتوانرێت تێکەڵ بکرێن و لەکاتی جیا جیاشدا، بەڵام دەبێت یەکەم جار تواوەکە بکرێتە ناو سرنجەکە. بەگشتی دوو ڕێگا هەیە بۆ ئەنسۆلین پێدان:

١- ئەنسۆلین پێدانی ووردکاری – {Intensine insulin therapy}.

٢- ئەنسۆلین پێدانی ئاسایی – {Conventional insulin therapy}.

- **ئەنسۆلین پێدانی ووردکاری:**

پێویستە چەندەها جار لە ڕۆژێکدا ئەنسۆلین بدرێت – ((MDI {{Multiple daily insulin inj}}. ، هەروەها بە ڕێگەی (CSII) واتا ئەنسۆلین پێدانی ژێر پێستەی بەردەوام. ئەنسۆلین پێدانی ووردکاری بۆ شەکرەداری جۆری یەکەمی هاو کات لەگەڵ چاودێری کردن و زوو پێوانەی شەکری ناو خوێن ئەوا دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی زۆر لە ئاڵۆزکاری و ماکەکانی ئەم نەخۆشییە.

- **MDI (فرە بڕی ڕۆژانە) بەم شێوەیەی خوارەوە دەدرێت بە نەخۆش:**

١- پێش هەر ژەمە خواردنێک بڕێک لە ئەنسۆلینی تواوە بە ژێر پێستە دەدرێ هەروەها دەکرێت ئەنسۆلینەکە هاو ئەنسۆلینی کورت خایەن بێت.

٢- پێش خەوتن بڕێک لە ئەنسۆلینی لێنتی درێژخایەن بە نەخۆش دەدرێت، دیارە هەمووی دەکاتە چوار بڕی ئەنسۆلین.

ئەگەر ئەنسۆلینی کورت خایەن جۆری تواوە بوو ئەوا دەبێت نیو کاتژمێر پێش نان خواردن لێبدرێت، بەڵام ئەگەر هاوئەنسۆلینی کورت خایەن بوو ئەوا یەکسەر پێش خواردن دەدرێت بە نەخۆش، هەندێک لەو نەخۆشانەی هاوئەنسۆلین بەکاردەهێنن پێویستیان بە دوو جار بەکاهێنانی ئەنسۆلینی درێژخایەن هەیە، دیارە ئەم ڕوونکردنەوانە بەوە دیاری دەکرێت کە لە ڕێگای بەدوا داچوون و پێوانەی شەکری ناو خوێن و بارودۆخی نەخۆشەکە پزیشک بڕیاری لە سەردەدات.

نموونە: ئەگەر نەخۆشێک پێویستی بە (١٤٠) یەکەی ئەنسۆلین



هەبوو لە ڕۆژێکدا واتا (٢٤) کاتژمێر ئەوا (٤٠) یەکە بە شێوەی ئەنسۆلینی بنکەیی (درێژخایەن) بە شەو بەکار دەهێنێت پێش خەوتن و ئەنسۆلینە تواوەکەش بەم جۆرە دەبێت: (٣٥ یەکە) بەیانی، (٣٥) یەکە ئێوارە و (٣٠) یەکە نیوەڕۆ. برە ئەنسۆلینی ژەمەکان دەگۆڕێت بە گۆڕانی ئەمانەی خوارەوە:

١- ڕێژەی شەکری ناو خوێن کە پێش خواردنەکە پێوانە دەکرێت.

٢- ڕێژەی بڕی لەشە جوولەی کاتژمێرەکانی داهاتوو، ئەگەر زیاد بوو ئەنسۆلینەکە کەم دەکرێتەوە و ئەگەر نەخۆشەکە بڕیار بوو حەساوە بێت وەک خۆی یان کەمێک زیاد دەکرێت.

٣- ڕێژەی کاربۆهیدراتی ناو خواردنەکە، واتا نان و برنج و کێک و میوەی شیرین...هتد. ئەگەر زۆر بێت ڕەنگە ئەنسۆلینی تواوەی زیاتری پێویست بێت.

Continueous sub contineasinsulin inj) CSII) ژێر پێستە ئەنسۆلینی بەردەوام.

• پەمپە ئەنسۆلین:

پەمپێکی بچووکە نەخۆشەکە لە ژێر جلەکانیەوە هەڵیدەگرێت، پەمپەکە پڕە لە ئەنسۆلینی تواوە و لە ڕێگای کانیولایەکەوە کەم کەمە ئەنسۆلین دەنێرێت بۆ ژێر پێستەی نەخۆشەکە، هاو ئەنسۆلینەکان لە جۆری کورت خایەن بە زۆری بەکاردێت لە پەمپەکاندا بۆ نموونە (لیسپرۆ – Lispro) بەکاردەهێنرێت، دیارە کە پەمپەکە بەرنامە سازی بۆ دەکرێت (ئامێرەکە ئەلیکترۆنییە) کە بە ڕێژەی جیاجیادا ئەنسۆلینەکە دەریدات، وە لەکاتی خواردندا نەخۆشەکە بە پەنجە نان بە دوگمەی تایبەتی بڕی ئەنسۆلینی پێویست دیاری دەکات، کە چی پەمپەکە بەردەوام بڕبڕەی ئەنسۆلینی خۆی دەردەدات.

لایەنە ئەرێنییەکانی ئەم پەمپە:

١- نەرم و شلی لە بڕی ئەنسۆلینی پێویست و ئازادی نەخۆشی لە خواردن.

٢- بەردەوام بڕبڕەی (Basal- بنکەیی) دەردەدات.

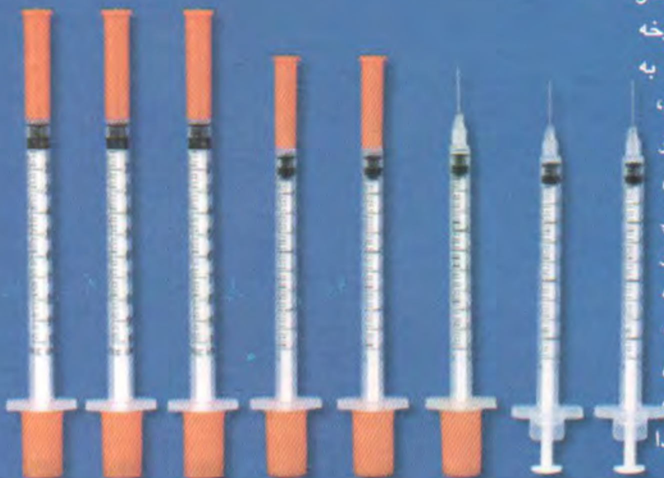
٣- ئەگەر نەخۆش ژەمێکی نەخوارد ئەوا بڕەکەی ژەمی دانابێت لە هەندێک شەکرەدارەکان، بەیانییان ڕێژەی شەکریان زۆر بەرزە، دیارە هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هۆرمۆنانەی کە لەو کاتەدا ڕێژەی ڕشتییان بۆ ناو خوێن بەرزدەبێتەوە، ئەم دۆخە پێیدەووترێت (داون - Dawn). ئەم نەخۆشانەی پێشتر بە سرنج ئەنسۆلینیان بەکارهێناوە و تازە دەخرێنە سەر پەمپ، دەبێت برە ئەنسۆلینی ڕۆژانە یان نەختێک کەمتر بێت لەو بڕەی پێشتر بەکاریان هێناوە، دەبێت لە پەمپیشدا نزیکەی (٤٠٪) تێکرای ئەنسۆلینی ڕۆژانـە بە شێوەی بنکەیی (بڕ بڕەی بەردەوام) بێت ئەگەر پەمپەکە هیچ دەستی لێنەدرا بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک، ئەوا خۆی زەنگی هۆشیار کردنەوە لێدەدات، و دەبێت دوو ڕۆژ جارێک شوێنی کانیولایەکە بگۆڕێت، ئەم سیستەمە ئامێری پێوەری ڕێژەی شەکری ژێر پێستەی لەگەڵدایە، ئەگەر نەخۆشەکە بیەوێت ئەوەیش دەبەستێت کە بەردەوام ڕێژەی شەکر دەپیوێت و لە کاتی بەرزی و نزمە زۆردا زەنگ لێدەدات.

بەکارهێنانی ئەنسۆلینی ووردکاری زۆرە بۆ کۆنترۆل کردنی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا، هەروەها بۆ پشتگیریکردن لە ماکەکانی نەخۆشی شەکرە، بەڵام هۆشیاری زیاتری دەوێت لەبەر بەرزی ڕێژەی دۆخی نزمە شەکرە. بۆیە دەبێت بۆ ئەو نەخۆشانە بەکار بێت کە هاوکارن، ڕۆشنبیرن و شەکرەی جۆری یەکەمیان هەیە.

ئەنسۆلین پێدانی ئاسایی:ئەم ڕێگایە بۆ ئەو کەسانەیە کە کارامە نین لە بەکارهێنانی ئەنسۆلین پێدانی ووردکاری، لەم ڕێگایەدا ئەنسۆلین لە شەو و ڕۆژێکدا تەنها دوو جار دەدرێت بە نەخۆش، هەر جارێک تێکەڵەیەک لە ئەنسۆلینی تواوە و درێژ خایەن کە بە ڕێژەیەکی دیاری کراو تێکەڵ دەکرێن بەکاردێت، ئەنسۆلینە درێژخایەنەکە بە ڕێژەیەکی بنکەیی (Basal) و تواوەکەش دەبێتە ژەمە ئەنسۆلین، و بە پێی پێویست گۆڕینی تێدا دەکرێت، ئەگەر نەخۆشەکە لە نیوە شەودا دووچاری نزمە شەکرە بوو، ئەوا بڕی ئێوارانی بە دوو جار لێدەدرێت، واتا تواوە ئێوارە و لێتنی (درێژخایەن) کاتی خەوتن بەکاردەهێنرێت، بەمەش دەبێتە سێ جار، کاتێک ئەنسۆلین بە ڕێگای ئەنسۆلین پێدانی ئاسایی دەدرێت و دوو جار لە نەخۆشەکە دەدرێت، ئەوا دوو سێیەکی بۆ بەیانییە و یەک سێیەکی بۆ ئێوارەیە، واتا تێکڕای بڕی پێویست لە (٢٤) کاتژمێر دەکرێت بە سێ بەشی وەک یەک، دوو سێیەک بە یەک سێیەک، ڕێژەی ئەنسۆلینی تواوە بۆ لێنتی یان درێژخایەن (٧٠:٣٠) دەبێت، واتا (٣٠٪) ئەنسۆلینی تواوە و (٧٠٪) لە جۆری درێژخایەنە، ئەم ڕێگایەی ئەنسۆلین پێدان بۆ شەکرەداری یەکەمی باش نییە بەڵکو بۆ شەکرەداری دووەمی بەکاردەهێنرێت، چونکە بۆ شەکرەداری جۆری یەکەمی ڕێگای ئەنسۆلین پێدانی وورد کاری باشترە. ئەنسۆلین پێدانی ئاسایی ئەو نەرم و شلییەی تێدا ناکرێت و نەخۆش وا ئازاد نییە لە خواردن وەک ڕێکاری ئەنسۆلین پێدانی ووردکاری، دەبێت نەخۆش ئاگاداری ئەم دوو خاڵەی خوارەوە بێت:

١- دەبێت ڕێژەی کاربۆهیدرات لە خواردنی ژەمەکانی بەیانی و نیوەڕۆ و ئێوارەدا هەبێت.

٢- بڕ و ڕێژەی لەشە جوولە کە بە زیاد بوونی لە ڕۆژێکدا، دەبێت تۆزێک لە بڕی ئەنسۆلین کەم بکرێتەوە، یان خواردنی ڕێپێدراو زیاد بکرێت.





• چۆنییەتی ئەنسۆلین پێدان:

باوترین ڕێگای ئەنسۆلین پێدان بە هۆی سرنجی تایبەتی بچووکە، ئەنسۆلین لە شووشەی بچووکدایە کە چەند برێکی دیاریکراوی تێدایە، وە خەستی و بڕەکەی و جۆرەکەی لەسەر نووسراوە ، و دەبێت بە باشی سەیر بکرێت، ئەگەر ئەنسۆلینی درێژخایەن بوو ئەوا دەبێت بە هێواشی بجوولێنرێت، پاشان لێبدرێت، بە سرنجەکە بڕی پێویست ڕادەکێشرێت و ئەگەر پێویست بوو لە هەردوو جۆر بێت ئەوا دەبێت تراوەکە پێشتر ڕابکێشرێت پاشان لێنتی.

• شوێنەکانی ئەنسۆلین پێدان:

ئەنسۆلین بە ژێر پێستە دەدرێت لە باسک(نێوان پێشەوەی ئەنیشک و شان)، هەروەها لە لایەکی دەرەوەی، لە هەردوولا تەنیشت و پێشەوەی ڕان، لە چواردەوری ناوک (پێستەی سک)، لە پشتەوەی هەردوو لای سمتەکان، و دوای چەند ڕۆژێک دەبێت شوێنەکەی بگوازرێتەوە بۆ پاراستن لە ڕووشان و ئەستوور بوونی پێستەکە.

• زیانە لاوەکییەکانی ئەنسۆلین:

نزمە شەکرە ترسناکترین زیانی لاوەکییە کە دەکرێت خۆی لێ بپارێزێت بە بەدوا داچوون و زوو زوو پشکنینی ڕێژەی شەکر، کاریگەری لاوەکی دیکە بریتییە لە زیاد بوونی کێشی لەش، هەندێک جاریش هەستیاری (حەساسیە) دروست دەکات.

• نیشانەکانی نزمە شەکر

هەر نەخۆشێک ئەنسۆلین بەکاربهێنێت دەبێت بزانێت و پێی بووترێت کە ئەم نیشانانە زەنگی ئەوەن کە دەبێت شتێکی شیرین بخوات، چونکە نیشانەکانی نزمە شەکرە:

١- سەر سووڕان و گێژی.
٢- دڵە کوتە.
٣- ئارەقەی زۆر.
٤- ژانە سەر.
٥- مستەوەشی و دڵە ڕاوکێ.
٦- بوورانەوە.
٧- گەشکە.

بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە ئەنسۆلینی لێدا بوو خواردنی نەخوارد بوو، یان بە هەڵە زیادی لێدا بوو، پێشگیری زۆر ئاسانە ئەویش پشکنین و بەدوا داچوونە.

• چەند تێبینییەکی بایەخدار:

١. پێویستە هەموو ئەو نەخۆشانەی ئەنسۆلین بەکار دەهێنن ئامێری بچووکی خوێن پشکنینی هەبێت و لە دوو کاتی دیاری ڕۆژ و شەودا شەکرەکەی بپیوێت. بەیانی بە نەخورینی، هەروەها دوو کاتژمێر دوای هەر نان خواردنێک، بە نەخورینی چاک وایە کە لە نێوان (٨٠ – ١٤٠)دا بێت، وە دوو کاتژمێر دوای خواردن دەبێ لە نێوان (١٤٠ – ٢٠٠)دا بێت، وە ئەم ئامێرانە بەراوورد بکرێن لەگەڵ پێوانەی تاقیگەییدا.

٢. هەمیشە هان دەدرێت کە زوو ئەنسۆلین بەکار بێت لە شەکرەی جۆری دووەم بۆ ڕێگە گرتن لە ماکەکان و تەواو کۆنترۆل کردنی شەکرە.

٣. پێویستە هەوڵ بدرێت نەخۆش خۆی ئەنسۆلین بەکار بهێنرێت، بڕەکان و جۆرەکانی بناسێت و تێگەیشتنی خۆی زیاد بکات و پەیوەندی نێوان لەشە جوولە و خواردن و ئەنسۆلین فێر بێت و لە هەر پرسیارێکیش کە بێتە پێشەوە تەنها پشت بە وەڵامی پزیشک ببەستێت.

٤. دەبێ نیشانەکانی نزمە شەکرە بناسرێنەوە و هەمیشە ئامێری پشکنینی ئامادە بێت ئەگینا نەخۆشەکە لە کاتی هەست کردنی بە دابەزینی شەکرە دەبێ شتی شیرین بخوات و ئاگاداری خۆی بێت.

٥. بەکارهێنانی ئەنسۆلین هیچ ترسێکی پێویست نییە و دەبێ بە ئاگاداری و بەبێ هەڵە بەکار بهێنرێت. ئەوەش ئاشکرایە کە هەتا ئێستا هیچ چارەسەر کردنێکی نوێی پراکتیکی نییە کە جێی ئەنسۆلین بگرێتەوە، هەمیشە بە زانستی و ڕێنمایی پزیشکی بچین بەرێوە. گیا دەرمان و چارەسەری میللی و بۆچوونی هەڵە شوێنی زانستی نوێ ناگرنەوە بە هیچ جۆرێک، ئەنسۆلین چاوی مرۆڤ لاواز و بێهێز ناکات، بڕینی پێ و ئاڵۆزییەکان بە هۆی شەکر بەرزی ڕوو دەدەن نەک بە هۆی چارەسەرییەکان.

٦. دەبێ خانەوادەی شەکرەدار ڕۆشنبیریان لە سەر حالەتی نەخۆشەکە هەبێت و پاڵپشتی دڵسۆزانەی نەخۆشەکەیان بکەن و بە تەواوی ڕێنماییە پزیشکییەکان بەکار بهێنن.

بە هیوای تەندروستییەکی باش بۆ هەموو لایەک.

به دیاری کردنی ڕێژەی «درۆشا» لە خانەکانی شێرپەنجەی مەمک ئەکرێ پێشبینی دەرئەنجام (prognosis) بکرێت

د. سەرکەوت خۆشناو
ماستەر لە شێرپەنجە
خوێندکاری دکتۆرا لە شێرپەنجە/ زانکۆی نۆتینگهام/ بەریتانیا

شێرپەنجەی مەمک لە هەموو شێرپەنجەیەکیتر زیاتر لە ژنان ڕوو ئەدات و لە هەمووشیان زیاتر دەبێتە هۆی مردن لە ڕەگەزی مێیینە. لە ساڵی (٢٠٠٨ز)، لە سەرانسەری جیهان لە سەدا (٢٣) هەموو ئەو شێرپەنجانەی کە دەستنیشان کران لە مەمکی ژنان بوون و (١٤٪) واتە (١٤) لە سەدی هموو ئەو مردنانەش کە بە هۆی شێرپەنجە ڕوویاندا بە هۆی شێرپەنجەی مەمک بوون [١]. مردن بە هۆی شێرپەنجەی مەمک کەم بووە لە ماوەی (٣٠) سی ساڵی ڕابردوو، ئەوەش لە بەر زوو دەست نیشانکردنی ئەو نەخۆشییە بە پشکنینی ژنانی سەرووی (٦٥) ساڵ هەر سێ ساڵ جارێک بە تیشکی X ، وە بەهۆی بەرەو پێش چوون لە جۆری ئەو چارەسەرەرانەی کە ئەدرێن بە نەخۆش [٢]. شێرپەنجەی مەمک لە ڕووی شانەوە (histology) چەن جۆرێکی هەیە کە لە ژێر مایکرۆسکۆپ ئەکرێ بناسرێنەوە. بەڵام تەنانەت ئەو شێرپەنجانەش کە هەمان جۆری شانەیان هەیە هەریەکەیان بە جۆرێک هەڵسوکەوت (تصرف) ئەکات و بە خێرایی جیا جیا لە ناو لەشی نەخۆش بڵاو ئەبنەوە. هەندێکیان زۆر بە ڕژی (عەنیفی) هەلسوکەوت (تصرف) ئەکەن و هەندێکیشیان کەمتر ڕژدن (عنیف) [٣]. ئەوەش لەبەر بوونی جیاوازییە لە نێوانیان لە ڕووی جینەکانەوە (بۆهێڵەکانەوە) کە دەوریان هەیە لە دروست بوونی نەخۆشی شێرپەنجە، وە ڕۆژ بە ڕۆژ ژمارەی زیاتر لەو جینانە ئەدۆزرێنەوە [٤]. بۆیە هەڵسەنگاندنی ئەو جینانە و ئەو پرۆتینانەی کە ئەو جینانە دروستیان ئەکەن زۆر گرنگە بۆ ئەوەی بکرێ پێشبینی بکرێ کە شێرپەنجەی مەمک لە هەر نەخۆشێک چۆن هەڵسوکەوت (تصرف) ئەکات.

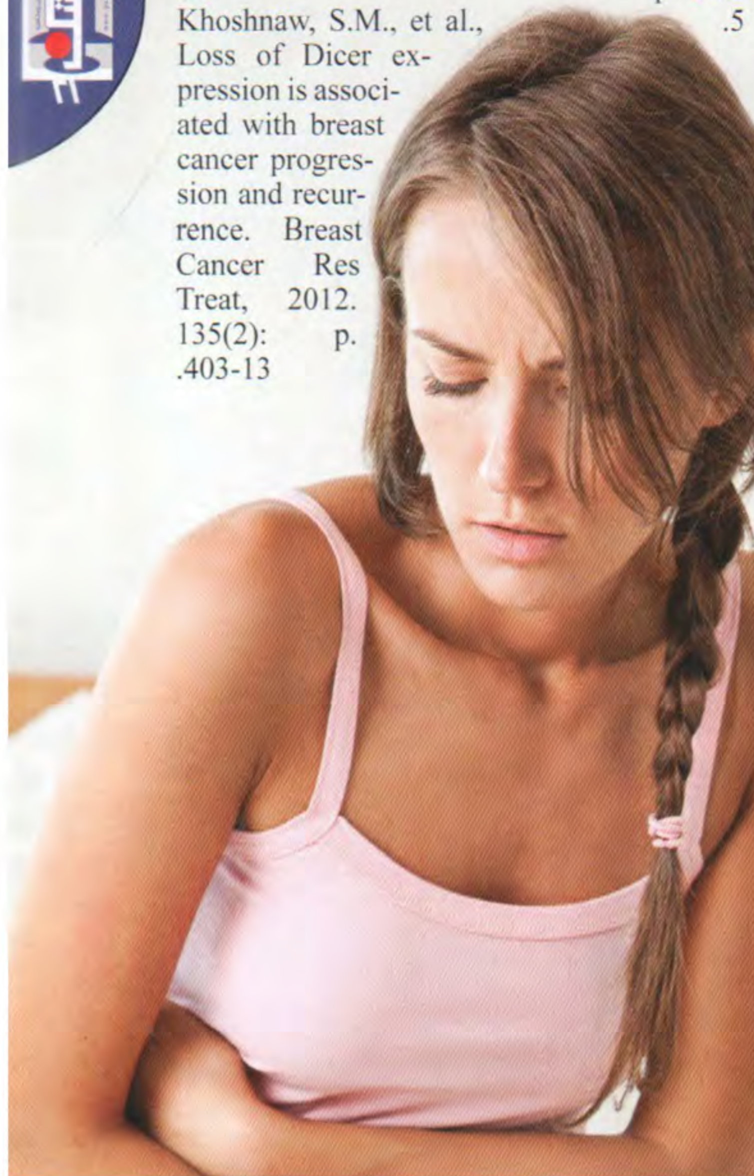
هەڵسەنگاندنی جینەکان کارێکی زۆر زەحمەتە و زۆر بە مەسرەفە، بەڵام هەڵسەنگاندنی ڕێژەی ئەو پرۆتینانەی کە جینەکان دروستیان ئەکەن ئاسانترە لە ڕووی تەکنیکییەوە و هەرزانتریشە. نموونەیەک بۆ ئەو جۆرە پرۆتینانەی کە لە هەموو نەخۆشێک کە شێرپەنجەی مەمکی هەبێت هەڵئەسەنگێندرێ بریتیە لە (Oestrogen Receptor).

لە ئێستادا چەندەها جۆری چارەسەر هەن و پەرەیان پێدراوە ، وە ڕێژەی کاردانەوەی لاوەکی (أعرض جانبی) لە هەریەکەیان زۆر جیاوازە، هەندێک چارەسەر زۆر توندن و تەنها ئەدرێتە ئەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەکەیان ڕژدە (عنیف)ە، هەندێکی تریان کاردانەوەی لاوەکییان (أعراضی جانبیان) کەمە و ئەدرێنە ئەو نەخۆشانەی کە شێرپەنجەکەیان کەمتر ڕژدە (عنیف) ە. ئەگەر شێرپەنجەیەک زۆر رژد (عنیف) نەبێت و چارەسەرێکی رژد و توند (عنیف) بدرێت بە نەخۆش، تەنها شتێک کە نەخۆشەکە لە چارەسەرەکە بەدەستی دێنێت کاردانەوە لاوەکییەکانە (أعراض جانبی) یە، وە بە پێچەوانەوە ئەگەر شێرپەنجەیەک رژد و توند (عنیف) بوو و چارەسەرێکی سادە درا بە نەخۆش، ئەوا چارەسەرەکە سوودی نابێت و نەخۆشیەکە زۆر خێرا بڵاو ئەبێتەوە. بۆیە زۆر گرنگە پێش ئەوەی چارەسەر بدرێت بە هەر نەخۆشێک پێشبینی بکرێت کە شێرپەنجەی مەمک لەو نەخۆشە چۆن هەڵسوکەوت (تصرف) ئەکات.

لە دوو توێژینەوەی نوێدا کە لە زانکۆی نۆتینگهام لە وڵاتی بەریتانیا لە سەر دوو پرۆتین ئەنجامدران، دەرکەوت کە ئەو دوو پرۆتینە (دایسەر و درۆشا) دەورێکی گرنگیان هەیە لەسەر دیاریکردنی شێوازی هەڵسوکەوت (تصرف) کردنی شێرپەنجەی مەمک [٥].

1. Jemal, A., et al., Global cancer statistics. CA Cancer J Clin, 2011. 61(2): p. 69-90.
2. Berry, D.A., et al., Effect of screening and adjuvant therapy on mortality from breast cancer. N Engl J Med, 2005. 353(17): p. 1784-92.
3. Pusztai, L., et al., Molecular classification of breast cancer: limitations and potential. Oncologist, 2006. 11(8): p. 868-77.
4. Ahr, A., et al., Molecular classification of breast cancer patients by gene expression profiling. Journal of Pathology, 2001. 195(3): p. 312-20.
5. Khoshnaw, S.M., et al., Loss of Dicer expression is associated with breast cancer progression and recurrence. Breast Cancer Res Treat, 2012. 135(2): p. 403-13.





تەمبەڵی چاو و چارەسەرییەکانی



مراد ئەمیر ئەحمەد
قوتابی دکتوراه لە:
(فیزیای پزیشکی - لەیزە روچاو)
ماجێستەر لە
(فیزیای پزیشکی - پشکنین و و چارەسەری تەمبەلی چاو
)
بکالوریوس لە
(پشکنینی چاو لە کولێژی پزیشکی تاران —ئیران)
yahoo.om@Morad_amir١١

بینایی چاو (Visual Acuity)

پشکنینی بینایی منداڵان زۆر گرنگە و هەندێک جار زۆر ئەستەمە، هندێک جار مرۆڤ ئەو پشکنینەی کە دەکات ، شکی لێیە. قەت نابێت لە منداڵان بە شکەوە پشکنینی چاو بکەین. دەبێ پشکنینی بینایی منداڵان زۆر بە گرنگی وەر بگرین و قەت بە بێ پشکنینەکی وورد تێ نەپەڕین، نابێ پشکنینی چاو هەتا لە نەخۆشخانەکان (پشکنینی چاوی منداڵان) بدرێتە دەست سکرتێرەکان. پێویستە گرنگی زۆر بدرێتە حالەتی چاوەکانی منداڵان و هەروەها بینایی چاویان، چۆنیەتی چاویان لە بەرانبەر ڕۆناکی و هەروەها کزییەکانی چاویان تاو توێ (ئانالیز) بکرێت. جوولەی چاوەکانیان و هەر کێشەیتر بە ئاسانی تێپەڕ نەبێت. چۆنییەتی هەڵسەنگاندنی بینایی منداڵان خۆی لە خۆیدا پێویستی بە ڕاوەستانێکی جدی هەیە، لێرە مەبەستمان ئەوە نییە: شێوازەکانی پشکنینی بینایی چاوی منداڵان زۆرن یەکەکیان سوود وەرگرتن لە چارتی ئێسنێلێنە (Snellen Chart). (٢- ف)

پێناسەی تەمبەلی چاو (Amblyopia):

حالەتێکە کە تێیایدا بینایی (Visual Acuity) یەک چاو یان هەردوو چاو بە بێ بوونی کێشەیەکی ئورگانیک و یان بە بێ کێشە لە بینایەی چاو، بینایی چاو تووشی کێماسی دەبێت. تەمبەڵی چاو زۆری بە یەک لایەنەیە، بەڵام دەکرێت هەر دوو چاو تووش بێت . (١- ف) بە هەر هوکارێک لە تەمەنی خوارەوەی شەش ساڵ یان زیاتر بینایی چاوێک باشتر بێ لە چاوەکەیتر، مەترسی تەمبەڵی چاو بو ئەو چاوەی کە کزترە لە ئارادایە. ئەو چاوەی کە بینایی باشی هەیە کاری خۆی دەکات و ئەو چاوەی کە کزە بە هەر هۆکارێک بینایی باشی نابێ و پێویستە کار بکرێت بۆ چارەسەری ئەم گرفتە لە خوارەوەی شەش ساڵیدا.

چارەسەری تەمبەڵی چاو بۆچی زۆر گرنگە:

بە پێی ئەو لێکۆلینەوەی کە لە هەرێمی کوردستان کراوە (٥, ٤٪) لە قوتابییەکانی هەرێمی کوردستان گرفتی تەمبەڵی چاویان هەیە. چارەسەر نەکردنی ئەم گرفتەی چاو بینایی یەک چاو بە شێوەی هەتا هەتایی کێم دەکات. لە وولاتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا (٢٪) قوتابیان تووش دەبن بەڵام لە ژێر چارەسەری دان. لە چەندین وولاتیتر (٣٪، ٥, ٣٪، و ٤٪)یان هەیە بەڵام ئاستی ئەم گرفتە لە کوردستان زۆرترە. چارەسەر نەکردنی تەمبەڵی چاو لە تەمەنی خوارەوە دەبێتە هۆی بێ بەش بوونی قوتابی یان منداڵ لە بینایی چاوی تەمبەڵی.

تەمەنی چارەسەری ئەم گرفتە:

لە پاش لە دایک بوونی منداڵ و هەروەها لە تەمەنی یەک ساڵی، سێ ساڵی، چوار ساڵی و شەش ساڵی منداڵ پێویستە پشکنینی ووردی چاوی بکرێت. زۆریەی زانایانی زانستی پزیشکی چاو و سەنتەرەکانی پزیشکی چاو و پشکینەرانی چاوی جیهانی، باشترین تەمەن بۆ چارەسەری ئەم گرفتەیان بە خوارەوەی شەش ساڵی دەزانن بەلام هەرچەند زووتر تەمبەڵی چاو بدۆزرێتەوە، چارەسەری باشتر و زووتر دەبێت. دەتوانیین بڵێین تەمەنی (٣ و ٤) ساڵی باشترین تەمەنە بۆ چارەسەری تەمبەڵی چاو، بەڵام پسپۆڕان تاکو تەمەنی نۆ ساڵی بە شیاو دەزانن بو چارەسەری تەمبەڵی چاو.

هۆکارەکانی تەمبەلی چاو چیین ؟

هەر هۆکارێک کە نەهێلیت ڕۆناکی بگاتە پەردەی چاو (Retina)، دەبێتە هوی تەمبەڵی چاو، وەکو کزییەکانی چاو(نزیک بینی، دوور بینی، ئاستیگماتیزم) و هەروەها خێلییەکانی چاو و هەر





نەخۆشییەکیتری چاو کە ڕێگری بکات لە گەیشتنی ڕۆناکی بۆ پەردەی چاو. هەر بەم هۆیانەوە ئەو چاوەی کە ڕۆناکی بە باشی دەگاتە پەردەی چاو بە باشی دەبینی و لەو چاوەی کە ڕۆناکی و تیشکەکان ناگاتە پەردەی چاو تەمبەڵی چاو دەبێ و پێویستە چارەسەر بکرێت.

بڵاوبوونەوەی تەمبەڵی چاو لە ئەمریکا (٢ تاکو ٥ ,٢٪) دەبێت. ئاستی بڵاوبوونەوەی ئەم کێشە لە ئێران بە پێێ لێکوڵینەوەکانی خاتوو (دکتۆرە ژالە ڕەجەوی) و (دکتور هاشمی موعەزی) بە (٦ ,٦٪) دەبێت. دەرئەنجامی (نەتایجی) بە دەست هاتوو لەو لێکوڵینەوەیە بە کورتی ئەمەی خوارەوەیە:

- ئاستی بڵاوبوونەوەی تەمبەڵی چاو (٦ ,٦٪) بووە.
- لە (٦٨٪) ئەو کەسانەی تەمبەڵی چاویان هەبووە تەمبەڵی چاو دوو لایەنە بووە.
- (٥٢٪) تەمبەڵی چاو چاوی کچ و (٤٨٪) کوڕ بووە.
- ڕابردوو و بۆماوەیی بنەماڵەیی، وەکو: چاوێلکە لێدان، کزی چاو لە باوک و دایکەکان، خێلی چاو، تەمبەڵی چاو لە ئاستێکی زۆر لە ناو ئەو کەسانەی تەمبەڵی چاویان هەبووە زیاترە.
- زۆرترین جۆری خێلی لە تەمبەڵی چاو (Esotropia – خێلی چاو بۆ ناوەوە) بووە.
- بەربڵاوترین هۆکاری تەمبەڵی چاو کزییەکانی چاو (Refractive Error) بووە بەتایبەت کزییەکانی چاو لە جۆری، کزییەکانی نابەرانبەر لە هەر دوو چاو (Anisometropia) بووە (١– ف).

بە پێی لێکوڵینەوەی خۆم بۆ ماوەی سێ سال ئاستی ئەم کێشەیە لە کوردستان لە نێوان قوتابیان (٥ ,٤٪) بووە . (٢– ک).

سروشتی تەمبەڵی چاو:

بینایی چاو لە پاش لە دایک بوون تاکو تەمەنی نۆ ساڵان دەگاتە ئاستی هەرە باشی خۆی، لە کاتی شیرخواردن خێرایی گەیشتن بە ئاستی بینایی باش زۆرتر دەبێت. خێرایی تەمبەڵی چاو لە گەل تەمەن پەیوەندی زۆری هەیە. تەمبەڵی چاو لە تەمەنی خوارەوە زیاتر تووشی چاو دەبێت و هەروەها چارەسەری تەمبەڵی چاو لە تەمەنی خوارەوە باشتر و خێراترە. (١– ف).

نیشانەکانی تەمبەڵی چاو:

١ – بینایی (Visual Acuity):

لەو کێشەیە گرنگترین نیشانە کێمی بینایی ناوەندییە، بینایی یەک چاو یان هەردوو چاو لە تەمبەڵی چاو خوی لە کێماسی دەدات.

٢ – ڕەنگدانەوەی تەمبەڵی چاو لە بیلبیلەکانی چاو بۆ ڕۆناکی:

لە زۆربەی تەمبەڵییەکانی چاو هیچ کێشەیەک بۆ ڕەنگدانەوەی بیلبیلەکانی چاو بو ڕۆناکی چاک نابیت. یەکەک لە ڕێگاکانی دۆزینەوەی تەمبەڵی چاو لە کێشەکانی پەردەی چاو و هەروەها دەماری (عەسەبی) چاو، لێکولینەوەی ئەم ڕەنگدانەوەیە. تەنیا (١٠٪) لە تەمبەڵییەکانی چاو ئەو ڕەنگدانەوەیە، کێشەی هەیە کە لە و تەمبەڵیانەش بۆیان هەیە کێشە لە پەردەی چاو (Retina) یان دەماری (عەسەبی) چاو (Optic Nerve) هەبێت.

٣ – سیستەمی تەتابق (Accomodation):

چاوەکانی تەمبەڵ لە وێکچوون (تەتابوق) کێماسیان هەیە، هەروەکو دەزانین سیستەمی (وێکچوون) تەتابق هاوکاریمان دەکات شتەکان لە دوور و نزیک بە باشی ببینین بەڵام ئەوانەی تەمبەڵی چاویان هەیە سیستەمی تەتابوقیان کز دەبیت و هێزی تەتابوق کردنی پێویستیان نامێنێت، لە پاش چارەسەری تەمبەڵی چاو سیستەمی تەتابوقی دەگەڕێتەوە باری ئاسایی (حالەتی اعتیادی) خۆی. (١– ف).

جورەکانی تەمبەڵی چاو (Types of the Amblyopia):

بە پێ هوکاری دروست بوونی، تەمبەڵی چاو دابەش دەکرێت بە چەند جۆرەوە:

١– تەمبەڵی چاو بە هوی خێلییەکانی چاو (Strabismic Amblyopia):



ئەگەر کەسێک خێلی چاوی هەبێت، ئەو چاوەی کە خێلە کێشەی تەمبەڵی چاوی بۆی دروست دەبێت و ئەگەر هەر دوو چاو خێلی چاویان هەبێت کێشەی تەمبەڵی چاو هەردوو چاو دەگرێتەوە. میکانیزمی ئەو بە ئەم شێوەیەیە کە وێنەکانی دروست بووی هەردوو چاو لە دەبنە هوی کێبڕکێ چاوەکان و دەبێتە هوی لابردنی (Suppresion) لە وێنەی چاوێک لە سەنتەری بینایی لە ناو مێشکدا، ئەو لابردنەی وێنە لەو چاوەیە کە بینایی باشی نی یە. بە پێی لێکولینەوەکان تەمبەڵی چاو لە (٤٠٪) ئەوانەی کە چاویان خێلە دەبینرێت، بەر بڵاوترین هۆکاری تەمبەڵی چاو لە خێلییەکان ، خێلی چاو بۆ ناوەوە (Esotropia) یە.



٢- تەمبەڵی چاو بە هوی کزییەکانی نابەرانبەری چاو (Anisometripic Amblyopia):

ئەگەر ڕۆناکی و ڕۆشنایی وێنەکانی دوو چاو، لە نێوانیان جیاوازی هەبێت، مومکینە ئەو چاوەی کە وێنەکەی تارییە لە لایەن مێشکەوە لابدرێت (Suppresion). هەر ئەو چاوەی کە لە بینایی لادراوە (Suppres) تووشی تەمبەڵی چاو دەبێت. ئەو کەسانەی کە کزی چاوی دوربینیان هەیە (Hypermetropia) زیاتر تووشی تەمبەڵی چاو دەبن. زۆر جار ئەو چاوانەی کە دوربینییان هەیە بە تایبەت دوور بینی دوو چاوی تووشی کێشەی خێلیش دەبن واتە: (Strabismus).

٣- تەمبەڵی چاو بە هوی کزییەکانی چاو (Ametropic Amblyopia):

ئەو نەخۆشانەی کە کێشەی کزییەکانی چاویان هەیە، تووشی تەمبەڵی چاو دەبن بە تایبەت ئەگەر لە کاتی پێویستدا چارەسەر نەکرێن. تەواوی ئەو منداڵانەی کە کزی چاویان هەیە پێویستە بە زووترین کات سوود لە چاوێلکە وەریگرن بۆ ئەوەی تووشی تەمبەڵی چاو نەبن.

٤- تەمبەڵی چاو بە هوی بەستنی چاو (Occlusion Amblyopia):

بەستنی چاوێک بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ بە مەبەستی چارەسەری تەمبەڵی چاو یان بە هەر هۆکارێکیتر مومکینە ببێتە هوی تەمبەڵی چاو، بەڵام بە خۆشحالیەوە ئەو حالەتە زۆریەی دەگەڕێتەوە حالەتی پێشووی خۆی.

٥- تەمبەڵی چاو بە هوی بێ بەش بوونی بینایی (Deprevation Amblyopia):

هەر شتێک کە ببێتە هوی ئەمەی کە ڕۆناکی نەگاتە پەردەی چاوی منداڵ و منداڵ نەتوانێت وێنەیەکی باش ببینێت دەبێتە هوی تەمبەڵی چاو، وەکو: (ئاوی سپی زگماکی، پتوزیس، ئوپاسیتی کۆرنیای چاو (Opacity of the cornea)، خوێن ڕژێییەکانی ناوەوەی چاو).

٦- هوکارەکانیتری تەمبەڵی چاو (Another factors):

هۆکارەکانی بۆماوەیی و هەروەها هۆکار لەو بنەماڵانەی کە تەمبەڵی چاویان هەیە، مومکینە منداڵەکانیان تەمبەڵی چاویان هەبیت، پێویستە ئاماژە بکرێت کە خواردنەوەی شەراب و جگارە تووش بوون بە تەمبەڵی چاو زیاتر دەکات.

چارەسەری تەمبەڵی چاو:

دۆزینەوەی هۆکاری تەمبەڵی چاو، ڕێگا چارەی چارەسەری ئەم گرفتە بۆمان دیار دەکات. ئەگەر بە هۆی کزی چاو بێ: چارەسەری نووسینی چاوێلکە و بەستنی چاوی باشە، ئەو چاوەی کە باشتر دەبینێ بە پێ بەرنامەیکی تایبەت دەبەسترێتەوە پێویستە نەخوش بە پێ بەرنامەیەکی دیارکراوەوە سەردانی پسپۆڕی خۆی بکات. بۆ چارەسەری تەمبەڵی چاو بە پێ ئەو هۆکارەی کە بووەتە هۆی تەمبەڵی چاو چارەسەری تایبەتی خۆی هەیە. بەڵام لێرەدا ئێمە بە گشتی چۆنییەتی چارەسەری تەمبەڵی چاو باس دەکەین: پێویستە لێرەدا بگووترێت کە هەر جۆرە هۆکارێک کە ببێتە هۆی ئەمەی کە ڕۆشنایی و ڕۆناکی نەگاتە پەردەی چاو وەک ئاوی سپی پێویستە بە زووترین کات چارەسەری بکرێن. ئەو تەمبەڵی چاوییەی کە هۆکارەکەی خێلی چاو بێت، زۆر



جار تا ئەو کاتەی کە بینایی چاو و چاو گەشە دەکات (تەمەنی نۆ ساڵان) دەتوانێت چارەسەر بکرێت بەڵام زووتر چارەسەر کردنی تەمبەڵی چاو باشترین هەڵبژاردەیە. ئەو تەمەنەی کە منداڵ دەتوانێت تووشی تەمبەڵی چاو ببیت لە سەرەتای لە دایک بوونییەوە تاکو تەمەنی حەفت یان نۆ ساڵانە. لە پاش تەمەنی نۆ ساڵان تووش بوون بە تەمبەڵی چاو ئەستەمە.

چارەسەرییەکان:

١ - دۆزینەوەی هۆکاری تەمبەڵی چاو و چارەسەر کردنی ئەو هۆکارەی کە بووەتە هۆی تەمبەڵی چاو.

٢- ئەگەر کزی چاویان هەبێت نووسینی چاویلکەی پێویست بۆیان بکرێت (Glasses).

٣ - هاندانی چاوی تەمبەڵ بو گەشە کردنی بینایی لە ڕێگای بەستنی چاوی باش (Patching) کە ئەویش خۆی جۆرەها بەستنی چاو هەیە وەکو بەستنی بەردەوام (Full time patching) یان بەستنی نیوە وەقت (Partial time Patching) و بەستن بو ڕاگرتنی چاو لە بەرانبەر تەمبەڵی چاو (Maintaining time patching). ئەو جۆرە بەستنانە بە پێ بڕیاری پسپۆری چاو کاری لە سەر دەکرێت.

٤ - ماوەی بەستنی چاوی باش بەرنامەی تایبەتی خۆی هەیە، بەڵام زۆریەی زانایانی پزیشکی چاو بەستنی تەواو بو ماوەی حەوت ڕۆژ بۆ هەر ساڵ تەمەن دادەنێن، هەندێکیان بۆ هەر ساڵ تەمەن حەوت ڕۆژ و ماوەی چوار سەعەت لە ڕۆژێکدا بۆ بەستنی چاوی باش بە گرنگ دەزانن. چۆنییەتی بەستنی چاو خۆی لە سەر بڕیاری پسپۆری چاو بە پێ دەرئەنجامی (نەتایجی) پشکنینی چاوەکان بۆ ماوەی هەر (٤٥) ڕۆژ جارێک مومکینە بەرنامەی بەستنی چاوی باش بگۆڕدرێت.

ئەمە زۆر گرنگە کە تاکو کۆتایی چارسەری تەمبەڵی چاو نەشتەرگەری خێلی چاو بۆی نەکرێت.

چارەسەری لە کوردستان:

لەسەرجەم نۆرینگەکان (عیادەکان) و سەنتەرەکانی چاو و لە لای سەرجەم پسپۆرەکانی چاو چارەسەر دەکرێت.

ئەگەر چارەسەر نەکرێت چی ڕوو دەدات؟

ئەگەر لە تەمەنی منداڵییدا ئەم گرفتە چارەسەر نەکرێت، بینایی یەک چاو و هەندێک جار هەردوو چاو هەتا هەتایێ لە پاش تەمەنی نۆ ساڵاندا تووشی کێماسی دەبێت و هیچ چارەسەریتری نییە.

داواکارییەک لە هاوکارانی بەڕێز و سەرجەم هاووڵاتییانی بەڕێز:

داواتان لێ دەکەین تەواوی منداڵانی خوارەوەی شەش ساڵانتان بە زووترین کات پشکنینی چاو بکەن.

ئایا تاکو ئێستا لە کوردستان بۆ ئەم مەبەستە کار کراوە؟

تاکە پرۆژە، پرۆژەی چارەسەری تەمبەڵی چاوی قوتابیان بووە کە لە پیرمام و بەستۆرە و کۆرێ لە لایەن ئێمەوە ئەنجامدراوە و لە ئەنجامدا ڕێژەی (٤,٥٪) قوتابییانی ئەم دەڤەرە ئەم گرفتەیان هەبووە و (٨٥٪) ئەوان چارەسەر کران.

سەرچاوەکان:

سەرچاوەکانی کوردی :

١ – مراد ئەمیر ئەحمەد- ڕۆژنامەی خەبات . تەمبەڵی چاو.

سەرچاوەکانی فارسی:

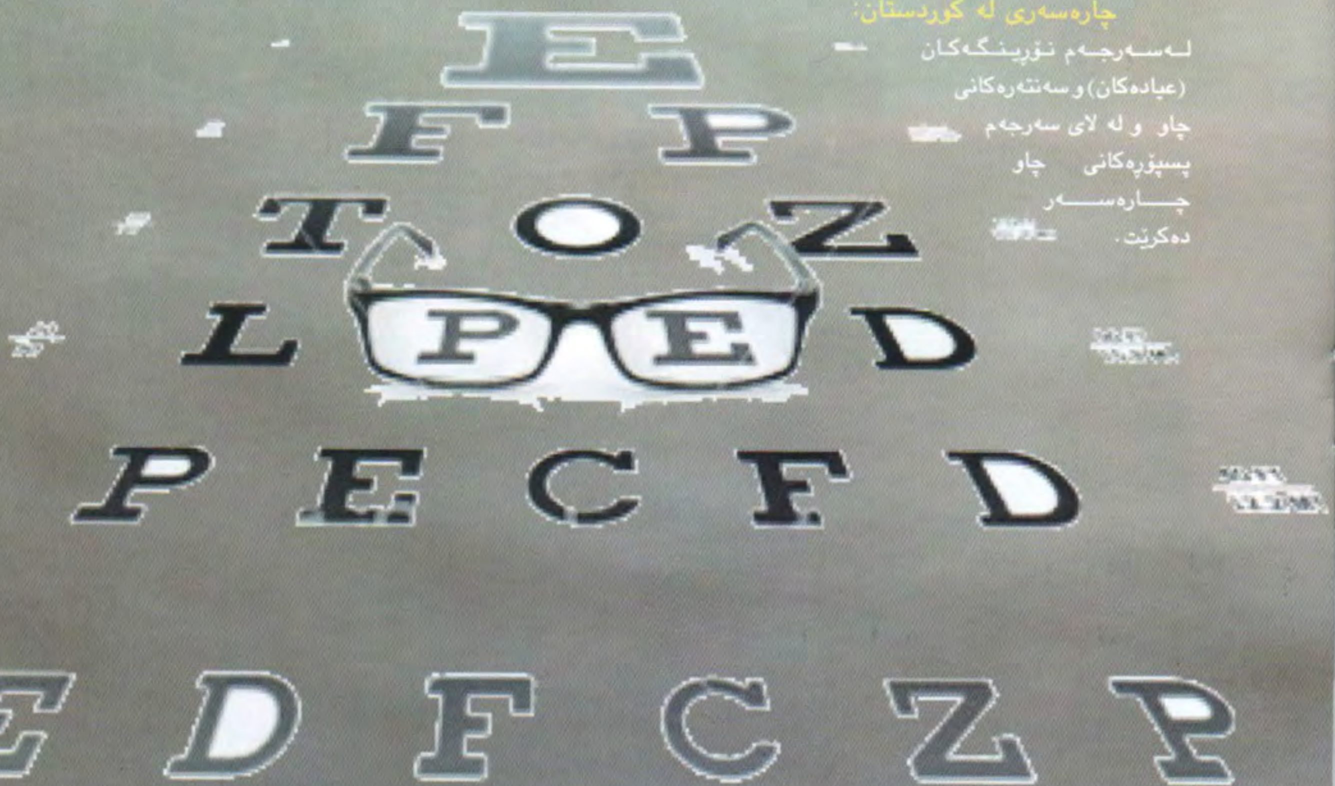
١- جوادی (محمدعلی)، مبانی چشم پزشکی. ١٩٩٥ . ل :٢١١

٢- فرەوەش (محمدصادق) .چشم پزشکی. ١٩٩٦. ل ١٥١

سەرچاوەکانی ئینگلیزی:

1. Morad Amir Ahmad. Amblyopia study in primary schools. 2006

2. E Ahmad. Ophthalmology. 2011



قووت‌دانی شت
SWALLOWED FOREIGN BODY

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک وباوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بەشێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دووره دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دووردەبێت لەکاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمـان و دوور دەبێت لە زۆردەرمـان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت وکات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆره باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین ,
لەوانە:

قووت دانی شت
SWALLOWED FOREIGN BODY

زۆر جار منداڵ لە هیکەوە شت قووت دەدات، بێئەوەی هەست بە خراپییەکانی قووت دانی ئەو شتە بکات، یەکسەر قووتی دەدات. هەموو کاتیش ئەو شتە بریتییە لە پارچەیەک لە یاری منداڵان یان ئەوەی لە ناو ماڵ دەکەوێتە بەر دەستی و قووتی دەدات، هـــەر بۆیـە دایـکـان ئامۆژگاری دەکرێن کە زۆر ئاگاداری منداڵەکانیان بن و ئەو جۆرە پارچە بچووکانە لەبەر دەستی منداڵان هەر بگرن، هەروەها دایکان چاودێری تەواوی منداڵەکانیان بکەن بۆ ئەوەی دوور بن لەو جۆرە ئاریشە تەندروستیانە. هەر چەند زۆربەی کات ئەو پارچەیەی منداڵەکە قووتی دەدات یەکسەر بەرەو ڕیخەڵۆک دەچێت، دواتر: لەگەل پیسایی دەکرێتە دەرەوە!! لە کۆندا لە کوردستان لەبەر ئەوەی پارە لە کانزا بوو، هەروەها قەبارەی بچووک بوو، زۆربەی جار کە منداڵەکانیان دەهێنا نەخۆشخانە پارەی (نیو درهەمی) یان (درهەمی) قووت دەدا بەڵام خۆش بەختانە ئێستا ئەوە نەماوە، هەر بۆیە لە فریاکەوتنەکان کەمتر حالەتی منداڵ کە شت قووت بدات هەیە بەڵام لەگەل ئەوەشدا هەر ماوە بەتایبەتی لە ئێستادا زۆربەی منداڵی پارچەلە دێت یان دەمبووس یان دەرزی یان... قووت دەدەن، ئەمەش لەبەر ئەوەی کاتێک بەردەستی دەکەن ئەو شتانە دەخەنە دەمیان بەڵام هەندێک جار خۆنەویستانە قووتی دەدەن. لە منداڵی نێرینەی هەراش زۆربەی کات کە بۆ فریاکەوتن دێن، کەلای یاری کردنیان قووت داوە، چونکە کەلا لووس و خڕ و بچووکە زوو قووت دەدرێت. بە شێوەیەکی گشتی ئەو شتانەی کە منداڵ قووتی دەدات یا کەرەستەی تیژن یان پارچەی تیژ نین، هەر بۆیە بە گوێرەی ئەو پارچەیەی کە قووتی داوە مەترسییەکان دەگـــۆڕێـــت!!



مەترسییەکان یەک لەمانە دەبێت:

١. گیر بوون لە سورێنچک (Impaction): ماددە قووت دراوەکـە ئەگەر گیر بێت، ئـەوا: بە زۆری لە سورێنچک گیر دەبێت، دەبێتە هۆی دروست بوونی هەڵئاوسان و بریندار بوونی سورێنچک.

٢. خۆ ئەگەر تیژ بێت، ئەوا: لەوانەیە ببێتە هۆی دڕانی سورێنچک.

٣. زۆر کەم لەوانەیە ببێتە هۆی ژەهراوییبوون بە قورقوشم (Lead Poisoning).

• چارەسەر کردن:

تیشکی سینی (X-ray) بۆ بگرە بۆ دۆزینەوەی شوێنی ماددە قووت دراوەکە، ئەگەر ماددەکە لە تیشک دیار نەبێت لەوانەیە پێویستمان بە تیشکی ڕەنگی (contrast) دەبێت. بە گوێرەی شوێنی ماددە قووت دراوەکە چارەسەر دەگۆڕێت:

ا. ئەگەر لە ناو سورێنچک مابۆوە: هەوڵ بدرێت بە زووترین کات دەربهێنرێت.

ب. ئەگەر لە ناو گـەدە و خوارتر بوو، ماددەکە تیژ نەبوو:

١. هیچ پێویست بە نوواندن لە نەخۆشخانە ناکات.

٢. ئامۆژگاری باوک و دایکی منداڵەکە بکە، کە: چاودێری پیسایی منداڵەکە بکەن و تەواو بۆ شتەکە لە ناو پیسایی منداڵەکە بگەڕێن. ئەگەر سێ حەفتەی پێچوو شتەکە نەبینراوە، ئەوا: دەبێت دووبارە بگەڕێتەوە لای پزیشک.

٣. ئەگەر منداڵەکە چووە ماڵەوە و تووشی ژانە زگ یان ڕشانەوە یان پیسایی ڕەشبوون (خوێنبەر بوون) هات یەکسەر منداڵەکە بگەڕێنرێتەوە نەخۆشخانە.

ج. ئەگەر لە ناو گەدە و خوارتر بوو، ماددەکە تیژ بوو:

١. منداڵەکە لە نەخۆشخانە دەخەوێنرێت.

٢. ئەگەر ئەو ماددەیەی کە قووتی دابوو لە گەدە بوو، بە زووترین کات هەوڵی دەرهێنانی بدە بە نازوور (Endoscopy).

٣. ئەگەر نازوور (Endoscopy) نەبوو یان ماددەکە لە گەدە دەرکەوت بوو، بەرەو خوارتر چوو بوو، ئەوا: ئەگەر نیشانەی تەقینی ڕیخەڵۆک یان گیرانی ڕیخەڵۆکی دروست کرد بوو یان دوای پێنج ڕۆژ تیشکت (X-rays) بۆ گرت ماددەکە نەدەچووە خوارێ، ئەوا: یەکسەر پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبردرێت بۆ هێنانە دەرەوەی ئەو ماددەیە.

خۆ ئەگەر بڕیار درا کە نەشتەرگەری بۆ بکرێت، دەبێت: پێش کردنی نەشتەرگەرییەکە دووبارە تیشکی (X-ray) بۆ وەر بگیرێت.



خۆپاراستن

مرۆڤ ئەگەر جارێک سەردانی خزمێک یان ناسیاوێک یان برادەرێکی کرد بێت لە یەکەی بووژانەوەی دڵ خەوێنرا بێت، یەکسەر ئەوەی بە بیردا دێت: ئایا چ بکەین بۆ ئەوەی دوور بین لە تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ؟! بەتایبەتی ئەمە بۆ سێیەم ساڵ دەچێت زەنگی مەترسی لە وڵاتی ئێمە لێدراوە و نەخۆشییەکانی دڵ پلەی یەکەمی وەرگرتووە لە هۆکارەکانی مردن و ڕوو لە زیاد بوونە. هەموو بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکانی دڵ هاوکار بن، ئەویش بە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی نەخۆشییەکانی دڵ و چۆنیەتی دەرکەوتنیان و هۆکارەکانی تووشبوون و چۆنیەتی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ. پزیشکان ئێستا لەو باوەڕەدان کە زۆربەی نەخۆشییەکانی دڵ لە ئادەمیزاد لە تەمەنێکی زووەوە دەست پێدەکات، دواتر: وورده وورده پەرە دەسێنێت و لە بە ناو ساڵدا کەوتن تاکەکە نەخۆش دەکات، لە سەر هەموو کەسێک پێویستە لە سەرەتای ژیانی هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی پیادە بکات بۆ دوور بوون لە تووش بوون بە نەخۆشی. زۆر هەنگاوی سادە و ساکار هەن ئەگەر هاتوو لە ژیانتدا پیادەی بکەیت هۆکار دەبێت لەتووش نەبوونت بە نەخۆشییەکان و نەخۆشییەکانی دڵ، وە یان ئەگەر گریمانی تووش بوونت زۆر بوو، ئەوا: هۆکار دەبن لە درەنگ دەرکەوتنی نەخۆشییەکان، لەوانە:

١- دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان: هەر کەسێک تەمەنی بگات بە (٤٥ساڵ) و تەنانەت ڕۆژی یەک جگەرە بکێشێت خۆ ئامادە دەکات و نۆرەی گرتووە بۆ تووشبوون بە نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک و سینگەکوژێ. جگەرەکێشان یارمەتی خوێن مەیین بوون لە ناو موولولە خوێنیەکان دەدات و هۆکارە لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، جگەرەکێشان هۆکاری سەرەکی مەیینی خوێن لە ناو موولولە خوێنیەکانی قاچەکانە و نەخۆشی نۆرەی قاچ دروست دەکات، کە هەندێک جار بۆ چارەسەرکردن و مانەوەی نەخۆشەکە لە ژیاندا پێویستیمان بە بڕینەوەی قاچ دەبێت.

٢- وەرزش کردن: وەرزش کردن هۆکارە بۆ دروست بوونی جەستە، بیری تیژ لە جەستەی ساغ دایە، دەبێت زۆر گرنگی بە وەرزشکردن بدرێت، ئەگەر بکرێت ڕۆژی بە لایەنی کەم نزیکەی نیو سەعات ئەگەر هەر نەبێت بە پێ ڕێ بکەین، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) ڕێنمایی داوە لە هەفتەی پێنج ڕۆژ هەر ڕۆژی نیو کاتژمێر پێویست دەکات وەرزش بکەین. مامۆستایانی ئایینی: پێویستە ڕۆڵی کارایان هەبێت لە هاندانی خەڵکی بۆ وەرزشکردن بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییە، بزانین: کە خۆشەویست (د.خ) هەموو ڕۆژ دوای نوێژی عەسر بە پێ ڕێی کردووە بەتایبەتی لە مانگی ڕەمەزاندا.

٣- خواردن: لە نیوەی دووەمی سەدەی ڕابردوو زانستی خۆراک وەک لقێکی زانستی پزیشکی سەردەم برەوی پێدرا، دوای ڕوون بوونەوەی ئەوەی کە ئەگەر گرنگی بە چۆنیەتی و جۆری خۆراک بدرێت دەتوانرێت پێشگیری لە زۆر نەخۆشی بکرێت. ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO) خۆراکی مرۆڤی دروستی دیاریکردووە، کە پێکدێت لە: (٥٠٪) کاربۆهیدرات و (٣٠٪) چەوری (٢٠٪چەوری گیانەوەری و ١٠٪چەوری ڕووەکی و ٢٠٪پرۆتین).

٤- لە کوردستان فێری خەوتن بوونە دوای نانی نیوەڕۆ، ئەم ڕەفتارە نادروست و ناڕۆشنبیرانەیە، نابێت دوای نان خواردن یەکسەر بخەوین بەڵکو پێویست دەکات بە لایەنی کەم دوو کاتژمێری بە سەردا تێپەڕ ببێت بۆ ئەوەی کاردانەوەی خراپی لەسەر جەستەمان نەبێت، مرۆڤ دەتوانێت پێش نیوەڕۆ ئەگەر



بێکار بێت ماوەیەکی کەم بخەوێت بۆ حەوانەوە بەڵام دوای نان خواردن هەوڵ بدات دوور بێت لە خەوتن بەڵام لە ئێستادا کە ڕۆژ کوورتە هەتا بکرێت لە نووستن لە ڕۆژدا بە دوور بین بۆ ئەوەی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش ڕێک بێت.

٥- کردنی پشکنینی خوێن: هەر کەسێک تەمەنی گەیشت بە سی ساڵ جارێک پشکنینی خوێن بۆ چەوری بکات هەتا ئاستی چەوری ناو خوێنی بزانێت، ئەگەر پشکنینی چەوری ئاسایی بوو دوای پێنج ساڵ ئەو پشکنینە دووبارە بکاتەوە. هەر چەند لای ئێمە هیچ کاتێک پشکنین هەر ناکەن!!؟ بۆیە ئەگەر تەمەنت گەیشتووە بە چل و پێنج ساڵ ئەوا دەم و دەست بڕۆ پشکنینی خوێن بۆ چەوری بکە بەڵام ئاگادار بە لێکدانەوە و تاوتووێ کردنی دەرئەنجامی پشکنینەکە دەبێت پزیشکێکی پسپۆڕ بۆت بکات و نابێت بە خۆت بڕیار بدەیت. لێرەدا پێویستە هاووڵاتیانی کوردستان چاوڕوونیان بدرێتێ کە تکایە بەسە!! هیچیتر هیچ کەسێک لە لای خۆیەوە بڕیار دەرنەکات و حەقت بە سەر باری تەندروستی برای هاووڵاتیدا نەبێت و هەموو کات هەر پشکنینێکی کرد بوو، وەرامت بۆی ئەوە بێت: کە دەبێت بە پزیشکی پسپۆڕی خۆت نیشان بدەیت، بە کورتی: (نان بۆ نانەواو و گۆشت بۆ قەساب). هەر لە تەمەنی سی ساڵی هەموو کەسێک پێویستە ئەگەر هیچ پشکنینی خۆی نەکرد بوو، ئەوا: جارێک پشکنینی خوێن بۆ شەکر بکات تا بزانێت نەخۆشی شەکر یان تێکچوونی لە ڕێژەی شەکری لە ناو خوێن نییە؟! ئەوانەی کە مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشی نەخۆشی شەکر هەیە، بۆ نموونە: قەڵەون یان لە خانەوادەکەیان نەخۆشی شەکرە هەیە دەبێت لە تەمەنێکی زووتر ئاگاداری خۆیان بن و پشکنینی خوێن بۆ شەکر بکەن. ئەگەر لە تەمەنی سی ساڵی پشکنینی خوێنت بۆ شەکر کرد و ئاسایی دەرچوو، ئەوا: هەر پێنج ساڵ جارێک بۆ خۆت ئەو پشکنینە بکە، کەچی ئەگەر پشکنینەکە گوومانی تووشبوونی دەدا یان پزیشک بەوەندەش دڵی ئاوی نەدەخواردەوە و هەر مەزەندەی بۆ بوونی نەخۆشی شەکرە دەچوو، ئەوا: دوای یەک ساڵ ئەو پشکنینە بۆ خۆت دووبارە بکەوە بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییەش بزانین: کە هەر کەسێک تەمەنی بگات بە سی ساڵ و کێشی لەشی لە سەد کیلۆ گرام زیاتر بێت ئەوا مەترسی بوونی نەخۆشی شەکر لە خۆی بکات!!؟ هەر بۆیە ئەگەر تەمەنت گەیشتووە بە سی ساڵ و هەتا ئێستا پشکنینی شەک لە خوێن نەتکردووە، بڕۆ بیکە؟! بەتایبەتی کە پشکنینەکە ئاسانە و تێچوونی کەمە.

٦- ئەگەر هەتا ئێستا سەردانی پزیشکت نەکردووە، ئەوا: بۆ دڵنیا بوون سەردانی پزیشکێک بکە بۆ ئەوەی فشاری خوێنت بۆ بگرێت، دوای تەمەنی بیست ساڵی هەموو مرۆڤێک دەبێت جارێک فشاری خوێنی خۆی وەربگرێت و ئەگەر ئاسایی بوو ئەوا: دواتر هەر پێنج ساڵ جارێک فشاری خوێنی خۆی وەر بگرێت. خۆ ئەگەر پزیشک بینی فشاری خوێنی مەزەندە بەرزبوونەوەی لێدە کرێت دەبێت لە ماوەی زووتر سەردانی پزیشکەکەی بکاتەوە. هەروەها دوای تەمەنی سی ساڵی یەک جار هێلکاری دڵ بۆ خۆت بکە بەڵام دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشک بیکەیت ئەو بۆت بخوێنێتەوە ئەگەر نا ئەو پشکنینانە ئەگەر لە ژێر چاودێری پزیشک نەبوو هیچ گرنگیان نابێت.

٧- قەڵەوی: ئەوانەی کە کێشی لەشیان زیادە هەوڵی خۆ لاواز کردن بدەن، هەموو کات ئەگەر لە بەینی پێنج کەس ڕاوەستای و پێیان گۆتی: قەڵەوی ئـەوە مانای ئەوەیە تۆ قەڵەوی؟!! ئەوانەی قەڵەون مانای وایە ئامادە باشیان تێدایە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی شەکر هەر بۆیە پێویستە هەموو قەڵەوەکان بە ڕێگای دروست هەوڵی خۆ لاواز کردن بدەن بۆ ئەوەی لە نەخۆشییە سەردەمییەکان بە دوور بن.

٨- دوور کەوتنەوە لە خەم خواردن و ڕووداوی ناخۆش و دڵتەنگی، خەم هۆکارێکە بۆ دابەزینی بەرگری لەش و تووش بوون بە نەخۆشی. هۆکاری ڕاستەوخۆ نییە بۆ تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ بەڵام کار ئاسنی بۆ هۆکارەکانیتر دروست دەکات و هەماهەنگ دەبێت بۆ تووش کردنی تاک بە نەخۆشییەکانی دڵ.



News

هەواڵی پزیشکی

ڕاڕایی ئەگەری زوو پیر بوون زیاد دەکات

لە دوایینترین لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە: کە ئەو کەسانەی کە تووشی ڕاڕیی (قەلەقی) بوونە، بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە ڕاڕایی و ترسانی دەگەل دایە زووتر تووشی پیر بوون و بە ناو ساڵ کەوتن دێن. ئەمەش کاتێک دەرکەوت، کە زانایان دەستیان کرد بە پشکنینی شریتی ناوکە ترشی ڕاییبی ڕاییۆسۆمی دووانە (DNA)ی زیاتر لە (٥٢٠٠) ئافرەت کە تەمەنیان لە نێوان (٤٢ — ٦٩) ساڵی دابوو، کلکەکەی ئەو شریتە کە پێی دەگووترێت: (telomere) کە لە دوا دوایی کلکی کرۆمۆسۆمەکەیە و بەر پرسیارە لە پارێزگاری کردن لە خانەکان بەوەی کە تووشی لە ناو چوون نەیەت. ئەگەر ئەو کلکە شریتە کورتیلۆکە بێت، ئەوا: کەسەکە ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ و زوو پیر بوون و مردن زۆر دەبێت. ئەو زانایانە ئەوەیان بۆ دەرکەوت، کە دڵە ڕاوکێ و ڕاڕایی وادەکات کە ئەو کلکی شریتە کورت بێت، هەر چەند گۆڕانکارییەکان لە درێژی شریتی کرۆمۆسۆمەکان لە کاتی بەراوورد کردنی دوای شەش ساڵ لەو کەسانەی کە ڕاڕییان هەبوو هەروەک ئەوانە بوو کە ئەو جۆرە نەخۆشییەیان نەبوو!! دەرئەنجام ئەوەیان بۆ دەرکەوت: کە ڕاڕایی هۆکارێکە بۆ زوو پیر بوون.



قەڵەوی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دەردە پاشا زیاد دەکات

دیراسەیەک لەم دواییەدا لە سەر ئەو کەسانە کرا، کە تەمەنیان لە بیست ساڵی زیاترە و کێشی لەشیان زۆرە یان قەڵەون، بە وەرگرتنی زانیارییەکان لە سەریان لە نێوان ساڵەکانی (١٩٨٨ — ١٩٩٤ز) وە هەروەها زانیارییەکان لە ساڵانی (٢٠٠٧ — ٢٠١٠ز). ئەو زانایانە ئەوەیان بۆ دەرکەوت: کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دەردە پاشا لە کەسێکی ئاسایی لە نێوان (١٪ - ٢٪) بوو، بەڵام ئەو ئەگەرە (٣٪) بوو بۆ ئەوانەی کە کەمێک کێشی لەشیان زیادە، وە ڕێژەکە (٤٪ - ٥٪) بوو بۆ ئەوانەی کە قەڵەوییەکی کەمیان هەیە، وە (٥٪ - ٧٪) بوو بۆ ئەوانەی کە قەڵەوییەکان مامناوەند یان زۆرە. وە دوای تەواو تاوتوێ کردنی هەموو هۆکارەکان، دەرکەوت کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دەردە پاشا بە گوێرەی بارستەی لەش لە نێوان ساڵانی (١٩٨٨ — ١٩٩٤ز) بە ڕێژەی (٢،٤٦) بوو بەڵام لە ساڵەکانی (٢٠٠٧ — ٢٠١٠ز) بە ڕێژەی (٢،٢١) بوو، واتە: دەگەل زیاد بوونی بارستەی لەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دەردە پاشا زۆر دەبێت، بە جۆرێک کە تەنیا زیاد بوونی یەک پلە لە بارستەی لەش بە ئەگەری (٥٪) تووشبوون بە نەخۆشی دەردەپاشا زیاد دەکات. هەر بۆیە پێویستە ئەو پزیشکانەی ئەو جۆرە کەسانە چارەسەر دەکەن کە قەڵەون ئاگاداری ئەوە بن کە ئەو جۆرە کەسانە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دەردە پاشا زۆرە.





خواردنی سەوزە و میوە ماکی نەخۆشی شەکرە لەسەر چاو کەم دەکاتەوە

دیراسەیەکی نوێ لە یابان لە سەر (٩٧٨) کەس کە نەخۆشی شەکرەیان هەبوو کرا، دەرکەوت کە خواردنی بڕی چاک لە سەوزە و میوە کە تەژییە لە ڤیتامین و کانزاکان ئەگەری دەرکەوتنی ماکەکانی نەخۆشی شەکرە لەسەر چاوەکان کەم دەکاتەوە. ئەو دیراسەیە لە سەر شێوەی ڕاپرسی کرا و پرسیاری دەربارەی خۆراکیان لێدەکرا و ساڵانە چاویان دەپشکنرا و بۆ ماوەی هەشت ساڵ دیراسەکە چاودێری کردن، لە ساڵی یەکەم هیچ نەخۆشییەکی چاو لە سەر ئەو کەسانە دیار نەکەوت بەڵام دوای هەشت ساڵ (٢٥٨) کەس لەوانەی ئەو دیراسەیان لەسەر کرا، چاویان تووشی کاردانەوە و ماکی نەخۆشی شەکرە لەسەر چاو بوون، ئەمەش ئەوانە بوون کە بڕی کەمیان لە سەوزە و میوە بەکار هێنا بوو. لەو دیراسەیە ئەوە سەلمێنرا کە ئەگەری تووشبوون بە ماکی نەخۆشی شەکرە لەسەر چاوەکان بە ڕێژەی نیوە کەمتر دەبێت ئەگەر ئەو کەسانە ڕۆژانە نۆ ژەم سەوزە و میوە بەکار دەهێنن بەبەراوورد بەوانەی کە ڕۆژانە یەک ژەم سەوزە و میوە دەخۆن! ئەو دیراسەیە وەنەبێت پشتی تەنیا بە یەک هۆکار بەست بێت بەڵکو چەند هۆکارێکی لەبەر چاو گرت بوو، وەکو: تەمەن و ڕەگەز و ڕێژەی شەکر لە خوێن و جگەرە کێشان و خواردنەوەی مەی و کێش و چالاکی وەرزشی.



خێزان یارمەتیدەر دەبێت لە دەست نیشان کردنی نەخۆشی خوود تەنیایی

لێکۆڵینەوەکی نوێ ئەوەی دەرخست کە (٣١٪)ی ئەو منداڵانەی لە تەمەنی دوانزدە مانگی گوومانیان لێدەکرێت کە نەخۆشی خوود تەنیاییان هەبێت و لە تەمەنی سێ ساڵی بە تەواوی دیاری دەکرێت کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە، هەر ئەو دیارسەیەش ئەوەی ڕوون کردەوە کە (٨٥٪)ی ئەو منداڵانەی لە تەمەنی سێ ساڵی دیاری دەکرێن کە نەخۆشی خوود تەنیاییان هەیە دەگەلی دواکەوتنی گەشەیان هەبووە یان زمانیان تەواو نەگرتووە. ئەو دیراسەیە لە شێوەی ڕاپرسییەک کرا لە سەر ئەو منداڵانە و دایک و باوک وەرامی چەند پرسیارێکیان دەربارەی منداڵەکانیان دەداوە، دواتر لە تەمەنی سێ ساڵی دووبارە منداڵەکە دەبینراوە و چەند پرسیارێکی تایبەت لە دایک و باوکی منداڵەکە دەکراوە. بە جۆرێک کە (٦٩٩) دایک و باوک هەڵسان بە پڕکردنەوەی فۆرمی ئەو ڕاپرسییە کاتێک منداڵەکەیان تەمەنی دوانزدە مانگ بوو، دواتر بە هەمان شێوە دووبارە لە تەمەنی سێ ساڵی ئەو فۆرمی ڕاپرسییەیان پڕ دەکردەوە، ئەوانەی کە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی خوود تەنیایی هەبوو بە شێوەیەکی تایبەت دەبینران. زاناکان ئەوەیان ڕوون کردەوە کە زۆربەی ئەو منداڵانەی گەشەیان لە ساڵی یەکەم تەواو بوو، هیچ نیشانەیەکیان لەسەر نەبوو بەڵام کە ئەو منداڵانە تەمەنیان دەگەیشتە سێ ساڵی هەندێک نیشانەی کەمی دواکەوتنیان لەسەر دیار دەکەوت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە دایک و باوک دەتوانن ڕۆڵ بگێڕن لەوەی کاریگەر بن لە زوو دیاری کردنی نەخۆشی ئۆتیزم (خوود تەنیایی) بەوەی کە لە تەمەنی دوانزدە مانگییەوە چاودێری منداڵەکەیان بکەن و ڕەفتاریان هەڵبسەنگێنن بۆ ئەوەی تەواو شارەزای منداڵەکەیان بین و ڕۆڵ ببینن لە زوو دیاری کردنی نەخۆشی خوود تەنیایی.



کەم کەم دانیشتن تەمەن درێژ دەکات

لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەم دواییەدا دیارسەیەک بڵاو کرایەوە ئەوەی دەرخست کە ئەمریکییەکان (٥٥٪) زیاتر لە حەفت سەعات و نیو بە دانیشتن دەڕوات، ئەو دیارسەیە ئەوەی ڕوون کردەوە کە کەمکردنەوەی ماوەی دانیشتن بە سێ سەعات تەمەن درێژ دەکات بە ڕێژی دوو ساڵ، هەروەها کەمکردنەوەی دانیشتن لەبەر تەلەفزیۆن تەمەن درێژ دەکات بە ڕێژەی ساڵ و نیوێک. زیاتر لە (١٦٧٠٠٠) کەس لێکۆڵینەوەیان لەسەر کرا، چاودێری ماوەی دانیشتنیان کرا و دەرکەوت کە (٢٧٪)ی لە مردن لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە هۆی زۆر دانیشتنەوەیە، هەرچی پەیوەندی بە دانیشتنی بەر تەلەفزیۆنەوە هەیە ئەوا (١٩٪)ی بە هۆیەوە بوو، کۆبوونەوەی ئەو دوو فاکتەرەی باسکران لەگەل قەڵەوی و جگەرەکێشان کێشەکان گرانتر دەکات. ئەو دیارسەیە پەیوەندی زۆر دانیشتن و تووشبوون بە نەخۆشی قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە (جۆری دووەم) ڕوون کردەوە ئەوەی سەلماند کە ئەو کەسانەی زۆر دادەنیشن و هیچ وەرزشێک ناکەن، ئەو وەرزش نەکردنەیە کە کاردانەوەی خراپی لەسەر باری تەندروستی ئەو کەسانە دەبێت کە زۆر دادەنیشن، هەرچەند ئەوانەی کە وەرزش دەکەن ئەگەر زۆریش دابنیشن کاردانەوەی زۆر دانیشتنیان هەر لەسەر دەمێنێت بەڵام بە ڕادەیەکی کەمتر. ئەو زانایانە ئەوەیان ڕوون کردەوە کە شوێنی کار کردن گرنگی زۆری هەیە و ڕۆڵی دەبێت لە کەمکردنەوەی کاتی حەوانەوە و دانیشتن، بەمەش کەم کردنەوەی کاردانەوەی لەسەر باری تەندروستی کەسەکان. هەرچەند زۆر ڕێگایان بەکار هێنا بۆ کەمکردنەوەی کاتی دانیشتن بەتایبەتی لەو کارانەی کە بە بەردەوامی دانیشتنیان تێدایە، بۆ نموونە: دانانی زەنگ لە کاتی زۆر دانیشتن یان چوون بۆ لای هاوڕێیان قسە کردن لەگەڵیان لە جیاتی دانیشتن لە بەردەم کۆمپیوتەر و نووسینی پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ کەمکردنەوەی ماوەی دانیشتن.

نۆڕینگە

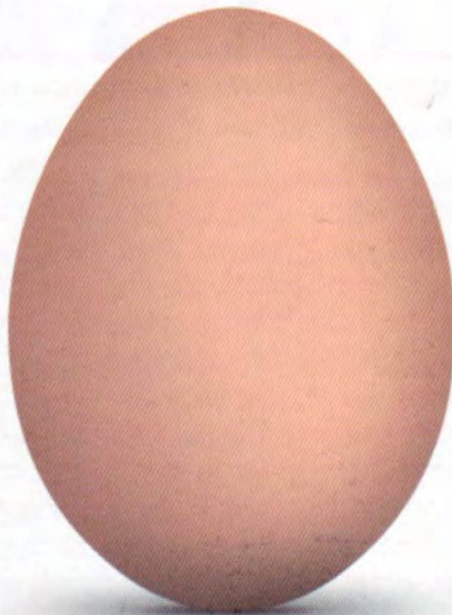


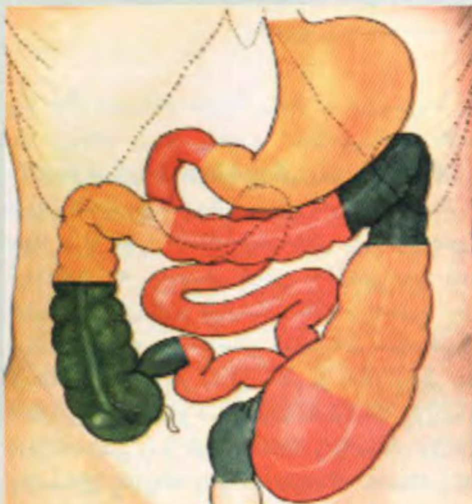
پ/ نیان، هەولێر، تەمەن (٢٣ ساڵ): هۆکاری هاتنی لیک لە دەم لە خەودا چییە؟ چارەسەری چۆن دەکرێت؟

و/ چارەسەری هاتنی لیک لە دەم لە کاتی خەوتندا بە چارەسەر کردنی هۆکارەکەی دەبێت، دەبێت زۆر بە ووردی بە دوای هۆکاری دەرکەوتنی ئەو نیشانەیە بگەڕێین، کە زۆربەی کات بە هۆی گیرانی کەپوو (لووت)ەوە دەبێت، چ بە هۆی خواری دیواری ناو کەپوو (لووت) یان بە هۆی هەستەوەری ڕووکەشە شانەی ناو پۆشی لووتەوە (حساسیە)ەوە بێت. مرۆڤ کاتێک کەپووی دەگیرێت، دەمی دەکاتەوە بۆ ئەوەی هەوای پێوەر بگرێت و لە ڕێیەوە هەناسە بدات. لەبەر ئەوەی کەسەکە لە ناو گەرمەی خەویە و بە درێژایی شەوێ دەمی کراوەتەوە، بۆیە ئەو لیکەی کە لە ناو دەم هەیە دێتە دەرەوە، ئەمەش بە زۆری کاتێک کەسەکە لەسەر لا تەنکێشێکی (لای ڕاست یان لای چەپ) دەخەوێت بەڵام ئەگەر لە سەر پشت بخەوێت، ئەوا: لیکی لە دەم نایەت. هەر بۆیە ئەگەر هۆکاری گیرانی کەپوو (لووت) چارەسەر کرا، ئەوا: هاتنی لیک لە دەم لە کاتی خەودا بە خۆی نامێنێت. هۆکاریتریش هەن، وەکو: کلۆر بوونی ددانەکان و هەوکردنیان، گرە بوون و هاتنە دەرێی ددانەکانی پێشەوە یان بە هۆی ناڕێکییەک و تێکچوونێک لە ڕژێنەکانی لیکەوە دەبێت. جاری واهەیە بە هۆی بوونی کرم و مشەخۆر لە ڕیخەڵۆکی کەسەکەوە دەبێت، شل بوون یان تەواو کار نەکردنی ماسولکەکانی ناو دەم، جاری واش هەیە هۆکارەکەی بە هۆی دڵتەنگی و ڕاڕایی و دڵە ڕاوکێوە دەبێت.

پ/ جاسم، هەریر، (١٩٧٥): دەرێن زۆر خواردنی هێلکە باش نییە؟

و/ هێلکە خواردنێکی زۆر گرنگە بڕێکی زۆری لە هەموو پێکهاتەکانی خۆراکی تێدایە، سەرەتا ئەوەش بۆ باس بکەم کە ئیشی هیچ پزیشکێک نییە کە بە خەڵک بڵێت ئەوە بخۆ و ئەوە مەخۆ!! خۆراک خواردن تایبەتمەندی خۆی هەیە و هەر کەسە و بە گوێرەی مگێز و حەز و ئارەزوو و ڕاهاتن و فەرهەنگ و باری کۆمەڵایەتی جۆری خۆراکی دەگۆڕێت بەڵام ئەوەی هەمووان تەواو لەسەری ڕێککەوتوون ئەوەیە کە جەمە خۆراکی مرۆڤ دەبێت هەموو پێکهاتەکانی خۆراکی تێدا بێت و هەر جەمەک پێویستە هەر یەک لە کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری و ئاو و خوێ و کانزا و ڤیتامینەکانی تێدا بێت. بوونی هەموو پێکهاتووەکانی خۆراک لە جەمی خۆراکی کەسێک مانای وایە کە کەسەکە خۆراکی دروست دەخوات، ئەگەر هەر یەکێک لە پێکهاتەکانی خۆراک کەم بێت مانای وایە کە خۆراکی ئەو کەسە دروست نییە و کەم و کوڕی هەیە. بگەڕێینەوە سەر باسی هێلکە: هێلکە هەر چەند گچکۆکەیە بەڵام بڕی زۆری لە هەموو پێکهاتەکانی خۆراکی تێدایە، هەر هێلکەک بڕی (٦ گم) پرۆتینی تێدایە لەگەل هەندێک چەوری ناتێر و تەندروست لەگەل هەندێک لە ڤیتامینەکان و کانزاکان. ئەوەش لە بیر نەکەین کە هێلکە سەرچاوەیەکی گرنگی ماددەی (کولین)ە، واتە: (choline) کە یارمەتی بیر تیژی و هۆشیاری دەدات. هەروەها هێلکە ماددەی (lutein)، واتە: (لیوتین) و ماددەی زیزانسین (zeaxanthin) کە یارمەتی و پارێزگاری لە تیژی بینین دەکات. هەرچی زەردێنەی هێلکەیە، ئەوا: پڕە لە ماددەی کۆلیسترۆل، هەر بۆیە هەوڵ بدە لە ڕۆژێکدا یەک هێلکە بخۆ، ئەگەر بڕیت بە یەک هێلکە نەشکا و حەزت لە زۆرتر بوو، ئەوا: دەتوانیت دوو و سێ بخۆیت بەڵام هەوڵ بدە ڕۆژی دوایی خۆتی لێ دوور بگریت و ڕۆژی دواتر هێلکە نەخۆیت.





پ/ فەرمان، کەلەک، تەمەن (١٩٨٠): من زۆر قەبزیم هەیە، لە کاتی پیسایی کردن کۆمم زۆر ئازار دەکات و ناوە ناوەش تووشی زگچوونی زۆر دەبم؟

و/ نارەوانی یان قەبزی لە خۆیدا نەخۆشی نییە بەڵکو نیشانەی نەخۆشییە، لە زۆربەی کاتیشدا بە هۆی ڕەفتاری نا دروست و نارێک لە خۆراک دەبێت. ئەو کەسە یان ڕژێمی خۆرکەکەی نادروستە یان کەسەکە واخۆی ڕاهێناوە کە زۆر کەم بۆ سەر دەستاو بچێت، هەر بۆیە ئەو کەسانەی نارەوانی زۆریان هەیە ئامۆژگاری دەکرێن کە ئەو خۆراکانەی کە سلیلۆز و ریشاڵەکانی زۆرە زۆر بخوورێت لەگەڵ نانی تیری و ئاو و شەربەت و وەرزش کردن و خۆ دوور گرتن لەو خۆراکانەی کە سەر پێی دەخورێن و ئامادە کردنیان ئاسانە. ئەو کەسانەی کە قەبزی (نارەوانی) زۆریان هەیە، هەوڵ بدەن هەموو بەیانییەک دوای خواردنەوەی یەک پەرداخ ئاو یەکسەر بۆ ئاو دەست بچن و خۆ واڕابێنن، کە وەکو ڕەفتارێکی باش دەبێت بۆ چارەسەر کردنی نارەوانی.



پ/ خەڵات، هەولێر، تەمەن (١٩٨٩): سەرەتا دەستتان خۆش بۆ ئەم شێوازی پرسیار کردنە، پرسیاری من ئەوەیە لە کاتی پیسایی کردن کۆمم دەبرژێتەوە. وە پێش دوو ساڵ تەڕاتییەکی وەکو خوێنی لەگەڵ دابوو. ئایا ئەمە چارەسەری هەیە؟

و/ مرۆڤ بۆ هەموو نیشانەیەک دەبێت بە دوا داچوون بکات بۆ ئەوەی بە تەواوی دەست نیشانی هۆکاری دروست بوونی ئەو جۆرە نەخۆشییە بکات کە بووەتە هۆی دەرکەوتنی ئەو نیشانانە، کە نەخۆشییەکەی دەست نیشان کرا، ئەو کات بە دوای هۆکاری دروست بوونی نەخۆشییەکەی بگەڕێت بۆ ئەوەی تەواو بنبڕی بکات. ئەگەر بە تەواوی بنبڕ نەبوو، ئەوا: کارێکی وا بکرێت کە دووبارە نەگەڕێتەوە، خۆ ئەگەر مەترسی ماک و ئاڵۆزی دروست کرد بوو، ئەوا: نەهێشتنی ئەو ماک و ئاڵۆزییانە دەگەڵ تەواو چاک بوونەوە ئامانجێکیتر دەبێت. ئەوەی بەڕێزتان باسی دەکەن زۆر هۆکار هەن کە ئەم جۆرە نیشانانە دروست دەکەن، لەوانە: نەخۆشی وورژانی قۆلۆن و بوونی کرم و مشەخۆرەکان و بریندار بوونی قۆلۆن و ناسوور و بوونی برین لە کۆم و مایسیری و چەندان نەخۆشیتر ئەو جۆرە نیشانەیە دروست دەکات. هەر بۆیە ئامۆژگاریت دەکەین کە خۆت بە پزیشکێکی پسپۆڕ پیشان بدەیت، هەتا سەرەتا پشکنینی سەریریت بۆ بکات و ئەگەر زانیت پێویستیت بە پشکنینی تاقیگەیی دەکات هەندێک پشکنینت بۆ بکات، وەکو پشکنینی پیسایی و پشکنینی خوێن و ...هتد.





پ/ دەرباز، هەولێر، تەمەن (١٩٨٧): سڵاو: من نەخۆشی قورحەم هەبوو، پاشان عەمەلیاتیان کردم. بەڵام زۆر جار کە نان دەخۆم، قەلبم تێکدەچێت؟

و/ ئایا نەشتەرگەریت بۆ چی کردووە، لە کاتی ئێستادا بە هۆی پەیدا بوونی دەرمانی چارەسەر کردنی نەخۆشی قورحە زۆر دەگمەن پێویستیمان بە نەشتەرگەری و عەمەلیات دەبێت بۆ قورحە!! هەر بۆیە پێویست بەوە دەکات بزانین: نەشتەرگەریت بۆچی کردووە؟! ئەو نەشتەرگەرییە لە بیر بکە و کە دەڵێیت زۆر جار مانای وایە کە هەموو دەم ئازار و نارەحەتیت نییە!!! ئەوە هیچ پەیوەندی بە نەشتەرگەرییەکەتەوە نییە. بۆ تەواو زانینی هۆکاری ئەو جۆرە هەست کردنە پێویست دەکات کە پزیشکێکی پسپۆڕ بتبینێت بۆ ئەوەی تەواو لەو نیشانەیە بکۆڵێتەوە بەتایبەتی تەواو دڵنیا بێت لەوەی: ئایا ڕاستە نەخۆشی قورحەت هەبووە؟ ئەگەر نەخۆشی قورحەت هەبووە، ئایا دووبارە نەخۆشییەکەت سەری هەڵنەداوەتەوە؟ ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە هەندێک جار بوونی بەرد لە جۆگەی زەرداو هەمان نیشانە دروست دەکات و بۆ دیاری کردنی لەوانەیە پزیشک سۆنارت بۆ بنووسی و ئامۆژگاریت دەکات کە چەند کاتژمێرێک بەڕۆژوو بیت، ئەو کات سۆنارەکە بکەیت هەتا توورەکەی زەرداو پڕ بێت لە شلەی زەرداو و توورەگەکە جوان دیار بێت. هەر چەند بۆ دروست بوونی ئەو جۆرە نیشانانە زۆر نەخۆشیتر هەن وەکو نەخۆشییەکانی زیندە پاڵ و زۆر نەخۆشیتر کە بۆ تەمەنی بەڕێزتان کەمێک دوورە کە ئەو جۆرە نەخۆشییانە هۆکاری دەرکەوتنی نیشانەکانی تۆ بێت.

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان

پ/ ساوێن، هەولێر، تەمەن (٣٥ ساڵ): من کچێکم تەمەنم سی و پێنج ساڵە نەخۆشی ڕەبۆم هەیە و قەڵەوم، قەڵەوی پەیوەندی بە ڕەبۆوە هەیە؟ چارەسەری قەڵەوی چییە؟ تکایە ئامۆژگاری ئێوەی بەڕێز چییە؟

و/ نەخۆشی ڕەبۆ نەخۆشییەکی زۆر باوە، لەگەڵ کۆچی بە لێشاوی خەڵکی لە گوندەکانەوە بۆ شارەکان بوونی ئەو نەخۆشییەش لە ناو کوردەواری ڕوو لە زیاد بوونە و لە کاتی ئێستادا ژمارەیەکی بەرچاوی هاووڵاتیان نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە. گرفتەکەش لە چارەسەر کردنی نەخۆشی ڕەبۆ لەوەدایە کە زۆربەی نەخۆشەکان گوێڕایەلی ئامۆژگاری پپزیشکان نابن و لەخۆوە دەرمان بەکار دەهێنن، هەر چەند نەخۆشەکە و هەموو ئەندامانی خێزانەکەی دەبێت فێرە ئەوە بکرێن کە چۆن چارەسەری تۆبەتە ڕەبۆی لەناکاو بکرێن بەڵام بۆ بەکار بردنی دەرمانی درێژ خایەنی چارەسەری نەخۆشی ڕەبۆ هەموو دەم دەبێت نەخۆشەکە ڕاوێژی پزیشکەکەی وەربگرێت. قەڵەوی باری نەخۆشی ڕەبۆ قورس دەکات و وا دەکات زۆرتر تۆرەی ڕەبۆی بۆ بێت، بەمەش چارەسەری ڕەبۆیەکە وا چالاک نابێت کە کەسەکەی نەخۆشی ڕەبۆی هەیە تەواو مفای لێوەرناگرێت و نیشانەکانی زۆری بۆ دێنن، هەر بۆیە ئەوانەی کە نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە و قەڵەون باشترە خۆ لاواز بکەن. یەکێک لە هۆکارەکانی کە قەڵەو بوون لە کەسێک دروست دەکات کە نەخۆشی ڕەبۆی هەبێت بریتییە لەو چارەسەریانەی کە بۆ نەخۆشی ڕەبۆ بەکار دێن، هەندێک جار ئەو کەسەی نەخۆشی ڕەبۆی هەیە لەبەر ئەوەی نەخۆشییەکەی درێژ خایەنە و لە خۆی بێزار دەبێت بەبێ گوێدانە ڕێنماییەکان لەخۆوە دەرمانی چارەسەری ڕەبۆ بەکار دێنێت و نا زانستیانە بەکاریان دەبات، یەکێک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو جۆرە دەرمانانە بریتییە لە قەڵەو بوون. بۆ نموونە: دەرمانە ستیرۆیدیەکان کە بۆ چارەسەر کردنی تۆبەتە ڕەبۆی لە ناکاو و کەمکردنەوەی هەوکردنەکانی دیواری بۆڕی هەوا بەکار دەبردرێت، ئەو دەرمانانە ئەگەر بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ بەکار هات لەوانەیە ببێتە هۆی زۆر خۆری و قەڵەو بوون. هەر بۆیە هەموو ئەوانەی کە نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە نابێت بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ دەرمان لەخۆوە بەکار ببەن، هەروەها دەبێت هەوڵی خۆ لاواز کردن بدەن. لەوەی بەڕێزتان لەبەر ئەوەی درێژ باڵای خۆت نەنووسیووە، هەروەها نازانین کێشت چەندە؟! بۆیە نازانین قەڵەوییەکەت لە چ جۆرێکە، هەتا بارستەی لەشت (BMI) بدۆزینەوە و بەهۆیەوە بزانین چ جۆرە قەڵەوییەکت هەیە. باشترین چارەسەر بۆ قەڵەوی بریتییە لە دووبارە ڕێکخستنەوەی خۆراک و کەمکردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە ووزەی زۆرت پێدەبەخشێت لەگەڵ وەرزش کردن بە گوێرەی ڕێنماییەکان، هەموو ئەوانەی کە نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە دەتوانن وەرزش بکەن بەڵام بە گوێرەی چەند ڕێنماییەک کە پزیشکی پسۆڕ بۆت دیاری دەکات. مەگەر ئەو کەسەی نەخۆشی ڕەبۆی هەیە تەمەنی هەبێت و لەگەڵ تەمەنەکەی نەخۆشی دڵی هەبێت (وەکو: سینگە کوژێی ناجێگیر) ئەو کات وەرزش کردن دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕ دابێت. باشتر وایە جەنابتان دووبارە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی چارەسەر کەری خۆت بکەیتەوە و لەگەڵ ئەو خشتەیەکی پڕ بە پێست و گونجاوی دابەزاندنی کێشی لەشت بۆ دیار بکات. وە بەهیچ شێوەیەکیش ئامۆژگاریت ناکەین کە ئەو دەرمانانەی کە لە بازاڕ دەفرۆشرێن بۆ خۆ لاواز کردن بەکاریان بهێنیت، هیچ دەرمانێک بەبێ ڕاوێژی پزیشک بەکار مەبە و ئەو جۆرە دەرمانانەی خۆ لاواز کردن کاردانەوەی خراپی بۆ سەر نەخۆشییەکەت دەبێت و بە هیچ شێوەیەک بەکاریان نەبەیت.





پ/ علی، ڕانیە، تەمەن (٤٢ ساڵ): چ میوە جاتێک بۆ هەناسە باشە؟ سوودی زۆری هەیە.

و/ هەموو سەوزە و میوەیەک بۆ کۆئەندامی هەناسەدان باشە، مرۆڤ تا دەتوانێت چەندی زۆری لێ بخوات ئەوە باشە. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە سەوزە و میوە ناهێڵێت کەسەکە قەڵەو بێت سەرچاوەیەکی باشی هەموو توخم و کانزاکانی وەک (پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم ...) و ڤیتامینەکان و (ماددەی پۆلیفینیل)ە و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەکانی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدان بە ڕێژەی (٥٠٪) کەم دەکاتەوە. هەموو سەوزە و میوەجاتەکان ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان بە ڕێژەی (١٠٪) کەم دەکاتەوە، هەر بۆیە پێویستە مرۆڤ ڕۆژانە بڕێکی چاک لە سەوزە و میوە بخوات.

پ/ سکالاّ، کفری: چارەسەری تەنگە نەفەسی چییە؟

و/ بەڕێزتان تەمەنی خۆتان نەنووسیووە و باسی ئەوەت نەکردووە ئایا هیچ نیشانەیترت هەیە لەگەل تەنگە نەفەسییەکەت؟ ئەوەش لەبیر نەکەین: ئایا جەنابتان جگەرە دەکێشن یان ناکێشن؟ تەنگە نەفەسی یەکێکە لە نیشانە باوەکانی کۆئەندامی هەناسەدان و بۆ زانینی هۆکاری دەرکەوتنی ئەو نیشانەیە پێویستە نەخۆشەکەی کە ئەو نیشانەی هەیە تەواو تاوتوێ بکرێت و چەند پشکنینێکی بۆ بکرێت ئەو کات بووترێت کە ئەو نەخۆشییە بووەتە هۆی تەنگە نەفەسییەکە.
جارێ لە سەرەتا دەبێت لەو کەسە پێبکەوین مەبەستی لە تەنگە نەفەسی چییە؟ هەندێک کەس بە بەین تەنگی کەم دەرێت تەنگە نەفەسم، هەشە هەر ناخۆشییەکی کەم لە هەناسەدان بە تەنگە نەفەس لەقەڵەم دەدات. کەسیتریش هەیە، دەو برکێ بە تەنگە نەفەسی ئەژمارد دەکات، هەر بۆیە سەرەتا پێویست دەکات بزانین بە تەنگە نەفەسی مەبەستت چییە؟ هەروەها ماوەی چەندە ئەو نیشانەت هەیە؟ چۆن ئەو نیشانەت بۆ هات؟ بە چی نیشانەکەت نامێنێت؟ وە بە چی نیشانەکەت زیاتر دەبێت؟ وەرام دانەوەی ئەو پرسیارانە ڕێخۆشکەر دەبێت و ئاسانکاری دروست دەکات بۆ دیاری کردنی هۆکاری تەنگە نەفەسییەکە. هۆکاری تەنگە نەفەسی چەندانێکن، لەوانە:
ا نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان: زۆر نەخۆشی کۆئەندامی هەناسەدان تەنگە نەفەسی دروست دەکەن، وەکو نەخۆشی ڕەبۆ کە لەگەل تەنگە نەفەسی کەسەکە کۆخەی دەبێت و سینگی خرە خڕ و سیخە سیخ دەکات، پێشتر چەند جارێک نۆبەتە ڕەبۆی هەبووە. هەروەها نەخۆشییەکانی بۆڕی هەوا (وەکو ڕەشبوونی سییەکان) تەنگە نەفەسی دروست دەکات، کە بە زۆری لەوانە باوە کە جگەرەکێشن و بەناو ساڵ کەوتوون. نەخۆشیتری کۆئەندامی هەناسە وەکو جەڵتەی سییەکان و تالف بوونی سییەکان ئەوانیش نیشانەی تەنگە نەفەسی دروست دەکەن، هەروەها نەخۆشییەکانی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدان تەنگە نەفەسی دروست دەکەن. بۆ دیاری کردنی ئەوەی کە تەنگە نەفەسی پەیوەندی بە کۆئەندامی هەناسەدانەوە هەیە، پزیشک لەوانەیە دوای پشکنینی سینگی کەسەکە بە بیستۆک و دەست لەوانەیە پشکنینی تیشکی سینی سییەکانی بۆ بنێرێت یان پشکنینی چالاکی سییەکانی بۆ بکات یان پشکنینی ڕێژەی گازەکان لە ناو خوێن کە یارمەتیدەر دەبێت لە دیاری کردنی ئەو هۆکارەی کۆئەندامی هەناسەدان کە بووەتە هۆی تەنگە نەفەسییەکە، زۆر دەگمەن بۆ دیاری کردنی هۆکارەکە لە کۆئەندامی هەناەدان پێویستی بە تیشکی تەندووری یان تیشکی موگناتیسی دەبێت.
ب. نەخۆشییەکانی دڵ: هۆکارێکی سەرەکی تەنگە نەفەسییە و کەسەکە کە نەخۆشی دڵی هەیە بە ماندوو بوون تنگە نەفەس دەبێت و بە حەوانەوە نیشانەی تەنگە نەفەسییەکەی نامێنێت، هەر چەند کە ئەگەر نەخۆشی دڵەکە زۆر سیرایەتی کێشا بێت کەسەکە لە حەوانەوە و لە ناو خەوێ تەنگە نەفەس دەبێت، خۆ جاری واهەیە کەسەکە لەگەل تەنگە نەفەسییەکە ژانە سینگ و نارێکی لە لێدانی دڵ دەبێت. ئەو جۆرە نەخۆشییانە بە کردنی هێلکاری دڵ و ئیکۆی دڵ دیاری دەکرێن.
ت. نەخۆشیتر: ئەگەر هۆکاری تەنگە نەفەسییەکە لە دڵ و کۆئەندامی هەناسەدان نەبوو، ئەوا: پزیشک بیری بۆ نەخۆشیتر دەچێت، وەکو: نەخۆشی کەمخوێنی یان نەخۆشی گورچیلەکان یان نەخۆشی جەرگ، کە هەر نەخۆشییەک بەگوێرەی چەند پشکنینێک دیاری دەکرێت.
پ. تەمبەڵی: زۆر جار ئەوانەی کە تەمبەڵن و هیچ وەرزش ناکەن هەست بە تەنگە نەفەسی دەکەن، هەر بۆیە ئەو کەسانە ئامۆژگاری دەکرێن چالاک بن و وەرزش بکەن و لە تەمبەڵی بە دوور بن.
ج. نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس: وەکو گەڕانەوەی ترشی گەدە بۆ ناو هەوک کە دەبێتە هۆی کۆخە و گەروو زوورانەوە لەگەل تەنگە نەفەسی لەگەل بەڵغەم لەگەل کۆخەکە بەتایبەتی لە بەیانیدا. ئەو تەنگە نەفەسییە بە هۆی گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ ناو سورێنچک و گەدە دروست دەبێت و چارەسەری ئەو گەڕانەوەیە بکرێت، نیشانەکان لە خۆیەوە نامێنێت.
ح. هۆکاری دەروونی: زۆر کات هیچ هۆکارێک بۆ تەنگە نەفەسییەکە دیار نییە، ئەو کات دەووترێت کە بە هۆی دەروونییەوە تەنگە نەفەسییەکەی بۆ دێت.

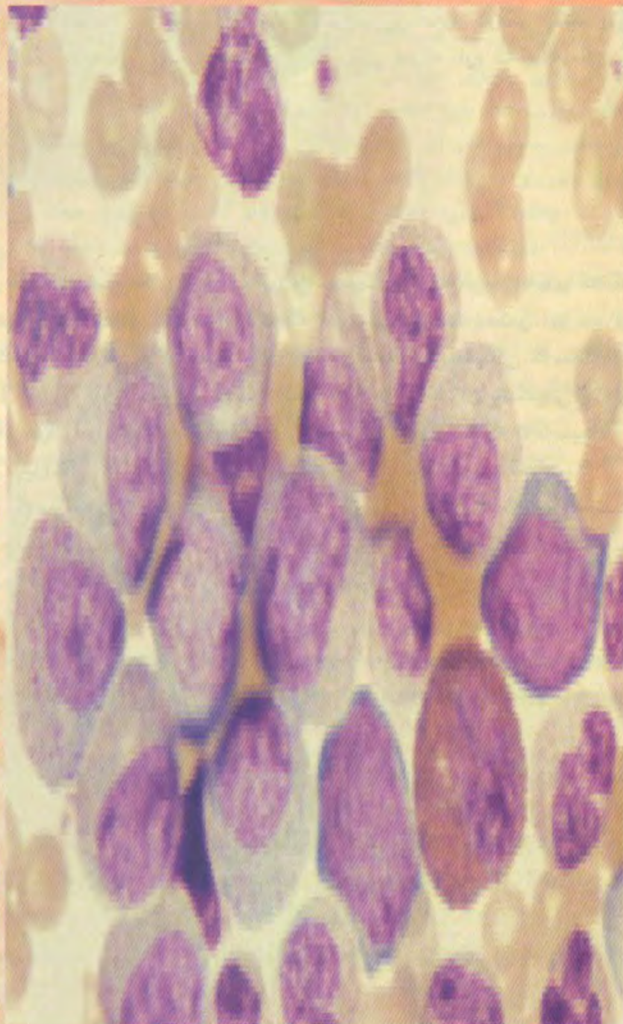


پ/ سامان، خەبات: چۆن بەبێ فەحس دەزانیت نەخۆشی ڤایرۆسی جۆری (C)یت هەیە؟

و/ ڤایرۆسی جـۆری (C) زۆربـەی کات هیچ نیشانەیەک دروست ناکات، بەتایبەتی لە سەرەتای تووشبوون بەو جۆرە ڤایرۆسە! کەم نیشانەی گچکە دروست دەکات کە کەس هەر بیری بۆ ناچێت، لەوانە: شەکەتی و بێتاقەتی تەواو، نەمانی ئارەزووی خواردن و هێلنج هاتن، ژان و ئازار لە جومگەکان و ماسولکەکانی لەش، داهێزرانی زۆر. خۆ ئەگەر نەخۆشییەکە سیرایەتی کێشا لەوانەیە نەخۆشەکە هەست بە هەندێک نیشانە بکات بەڵام نیشانەکان کەمن و تایبەت نین، زۆر جار هەتا ماوەی سی ساڵ نەخۆشەکە هیچ نیشانەیەکی نابێت و نیشانەکانیش: داهێزران و بێتاقەتی زۆر، نەمانی ئارەزووی خواردن، هێلنج و ڕشانەوە، زەرد هەڵگەڕانی پێلوی چاو و زەرد هەڵگەڕانی پێست، نەرمە تا. ئەو جۆرە ڤایرۆسە کار لە بەشێک یان هەموو فرمانەکانی جەرگ دەکات و دەبێتە هۆی تێکدانی هەر چەند نەخۆشەکە هیچ نیشانەیەکی لەسەر دیار نەکەوت بێت، جاری واهەیە نەخۆشەکە لەبەر ئەوەی هیچ نیشانەیەکی نییە هۆکار دەبێت بۆ گواستنەوەی نەخۆشییەکەی بۆ کەسانیتر.

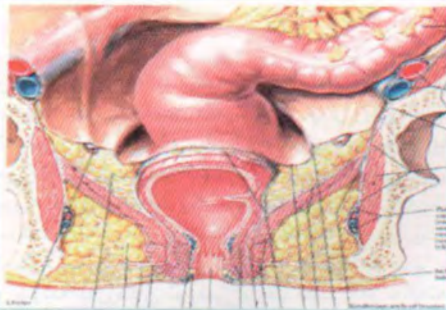
پ/ ئاراس، سلێمانی، تەمەن (١٩٨٤): زانیاری دەربارەی شێرپەنجەی خوێن جۆری (cml)؟

و/ ئەو جۆرە شێر پەنجەی خوێن بریتیە لە جۆرێک لە شێرپەنجەی خڕۆکە سپییەکان کەتیایدا لە کارگەی دروست کردنی خڕۆکەکانی خوێن لە مۆخی ئێسک جۆرێک لەو دایکە خانانەی کە پێیان دەووترێت: دایکە خانە ناوکدارەکان (Granulocyte) زۆر دەبن و بە هۆیەوە کە ئەو دایکە خانانە گەشە دەکەن دەبنە خانە خڕۆکە سپییەکانی (Neutrophil , Eosinophil, Basophil) لە ئەنجامدا کەرەکە بوونی ئەو خانە خڕۆکە سپییانە لە ناو خوێن. ئەو جۆرە شێرپەنجەی خوێنە زۆربەی کات بە هۆی جۆرە کرۆمۆسۆمێکەوە تووشی مرۆڤ دێت، کە پێیدەووترێت: کرۆمۆسۆمی فیلادیلفیا (Phildelphia Chromosome) ئەمەش بە هۆی ئەوەی کە یەکەم جار لە فیلادلفیا لە ئەمریکا دۆزراوەتـەوە. زۆربەی کات ئەو نەخۆشییە بێ نیشانەیە و هیچ نیشانەیەک دروست ناکات، زۆربەی کات نەخۆشەکە پشکنینی خوێنی بۆ دەکرێت و لەو پشکنینە دەردەکەوێت کە ئەو نەخۆشییەی هەیە، کەم کەم ئەو نەخۆشییە دەبێتە هۆی ئەستوور بوونی فاتە ڕەشە، داهێزران، گیان ئێشان و جومگە ئێشان، نەرمەتا، زوو تووشبوون بە هەوکردنەکان و کەمخوێنی و خوێنبەر بوون. ئەو نەخۆشییە لە هەموو تەمەنەکان ڕوو دەدات بەڵام بە زۆری لە نێوەندە تەمەن و تەمەنی جوامێریدا زۆرە، پیاویش زۆرتر لە ئافرەتان تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن، بینراوە کە ئەو جۆرە نزیکەی (١٥٪)ی شێرپەنجەی خڕۆکە سپییەکان پێکدێنێت، چارەسەری بە پێدانی دەرمان دەبێت و تەنیا (١٪)ی ئەو نەخۆشانە بە هۆی سیرایەت کێشانی ئەو جۆرە شێرپەنجەوە دەمرن.



پ/ زەندی، سلێمانی، تەمەن (١٩٨٠): زیاد بوونی ڕێژەی خوێن (Hb٪) چییە؟ هۆکاری ئەو زیاد بوونە چییە؟

و/ ئەو پشکنینە بۆ زانینی ژمارەی خڕۆکە سۆرەکانی ناو خوێن بەکار دێت کاتێک ژمارەی ئەو خڕۆکە سۆرانە لە ناو خوێن زیاد دەبێت، خوێن خەست دەبێتەوە و چڕی زیاتر دەبێت. ئەو نەخۆشییە بە زۆری لە سەرووی تەمەنی پەنجا ساڵی زۆرە، بەڵام لە نێوانە تەمەنی (١٥ — ٩٠) ساڵی دەبینرێت، وە بە زۆریش لە پیاوان زۆرترە. ئەو زیادە نا سروشتییە لە ژمارەی خڕۆکە سۆرەکان دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی ئاستی ڕێژەی پشکنینی خوێن (هیماتۆکریت) بۆ (٥٢٪) لە پیاوان و زیاتر لە (٤٧٪) بۆ ئەافرەتان. ئەو زیاد بوونە لە ژمارەی خڕۆکە سۆرەکان لەوانەیە سەرەتایی بێت، کە لە گەلی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان و ژمارەی خەپلەکانی خوێن زیاد دەکات و بە زمانی پزیشکی بەو حالەتە، دەووترێت: (Polycythemia Vera) کە بە زۆری بە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی وەکو نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ یان نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی ڕشتەی هەناسەدان یان جگەرە کێشان یان بە هۆی ژیان لە ناو چیاکان و شوێنە بەرزەکان تووشی مرۆڤ دێت. ئەو حالەتە دەبێت لە زیاد بوونی ژمارەی خڕۆکە سۆرەکانی ناڕاست جیا بکرێتەوە کە بە هۆی لە دەستدانی شلەی لەش دەبێتە هۆی کەمی پلازمای خوێن بە بەراوورد لەگەڵ خڕۆکە سۆرەکان چ بە هۆی زگچوونی زۆر یان بە هۆی ڕشانەوەی زۆر یان بە هۆی بەکار هێنانی دەرمانەکانی میز کردن، ئەو حالەتەش بە چارەسەر کردنی ووشکبوونەوەکە دەبێت. ئەو زیاد بوونە لە ژمارەی خڕۆکە سۆرەکان یان سەرەتاییە و هۆیەکی دیاری کراوی نییە، بەو زیاد بوونەش دەووترێت: زیاد بوونی ڕاستەقینە یان جاری واهەیە بە هۆی زۆر بوونی هۆرمۆنی ئیریسرۆپۆیتین (Erythropoietin) کە ڕێکخەری بەرهەمهێنانی خڕۆکە سۆرەکانە بە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەبێت وەکو شێرپەنجەی گورچیلە، جەرگ، سییەکان، مێشک، منداڵدان. ئەو کەسانەی کە تووشی ئەو نەخۆشییە بوونە زۆربەی کات هیچ نیشانەیەکیان نییە، کەت کەتەیان نیشانەی، وەکو: داهێزران و شەکەت بوون، سەر ئێشان و ژانە سەر، سەر سووڕان، خووڕشت و سۆربوونەوەی پێست، گەورە بوونی فاتە ڕەشە، خوێنبەر بوون بە بێ هۆیەکی دیاری کراو. ئەو کەسانەش کە مەترسی تووشبوونیان بەو نەخۆشییە هەیە، ئەمانەن: جگەرە کێش، ئەوانەی نەخۆشی دڵ یان نەخۆشییەکی کۆئەندامی هەناسەیان هەیە، ئەو کەسانەی ئاریشەی دەروونی یان ئاریشەیەکی جەستەییان هەیە، ئەوانەی کە لە خانەوادەکەی کەسێکیان هەیە هەمان نەخۆشی هەبوو بێت. هەرچی سەبارەت بە چارەسەرە، ئەوا: هەتاکو ئێستا چارەسەری نییە!! بەڵام کەسی نەخۆش زۆر سوود لە دەرکێشانی ئەو خوێنە زیادە دەبینێت، بەڵام دەبێت پزیشک بڕیار لەسەر دەرکێشانی خوێنەکە بدات و نابێت نەخۆشەکە لە خۆیەوە بچێت خوێن لە خۆی بگرێت کە لە کوردستان بەداخەوە زۆربەی نەخۆشەکان بەبێ ڕاوێژی پزیشک ئەو کارە دەکەن، لێرەدا کەڵە شاخیش دەوری دەبێت لە کەمکردنەوەی نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە چونکە ئەو نەخۆشییە بە دەرکردنی خوێن نیشانەکانی کەم دەکات بەڵام بە هیچ شێوەیەک لە کوردستان ڕێگا نادرێت کەڵە شاخ بکرێت، چونکە کەڵە شاخ (حیجامە) بریتییە لە نەشتەرگەری بچووک (Minor Surgical Procedure) لەبەر ئەوەی لە کوردستان زۆربەی ئەو کەسانەی کە حیجامە دەکەن کەسی پسپۆڕ نین ئەوا بە هیچ شێوەیەک ڕێگە نەدرێت کە حیجامە بکرێت، ئەمە سەرە ڕای حیجامە بەو شێوەی کە ئێستا دەکرێت هۆکار دەبێت لە بڵاو بوونەوەی زۆر نەخۆشی گوازراوە بە خوێن. هەروەها ئەو کەسانەی کە نەخۆشی زیاد بوونی ژمارەی خڕۆکە سۆرەکانیان هەیە کە زۆربەی کات نەخۆشییەکەیان تەواو دەست نیشان نەکراوە، پاش ماوەیەکیتر دێنەوە لای پزیشک بە هۆی دەرکێشانی ئەو بڕە لە خوێن نەخۆشییەکەیان زۆری بۆ هێناون و ژمارەی خڕۆکە سۆرەکانیان زۆر زیادی کردووە، هەر بۆیە حیجامە (کەڵە شاخ) ئەگەر پزیشک نەخۆشەکەی دیت و بڕیاریدا بۆی بکات، بەمەرجێک پزیشکەکە بۆی بکات بە چارەسەر بۆ ئەو نەخۆشییە دادەنرێت. لەبەر ئەوەی ئەو نەخۆشانە ئەگەری تووشبوونیان بە نۆرەی مێشک زۆرە، بۆیە پزیشک دەرمانی خوێن شلکردنەوەی (وەکو: ئەسپرین) دەدات بەو نەخۆشانە بۆ ئەوەی خوێنیان شل بێتەوە و تووشی نۆرەی مێشک نەبن. بە هۆی تێکشکانی خڕۆکە سۆرەکان بڕی خوێی ترشی یوریک لە ناو خوێن زیاد دەکات، هەر بۆیە پزیشک لەوانەیە ئەو دەرمانانەی کە ئەو خوێیە دەکاتە دەرەوە، وەکو: دەرمانی (Allopurinol) بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت، کە ئەگەر ئەو دەرمانانە نەخوات کەسەکە لەوانەیە تووشی نەخۆشی دەردە پاشا بێت. زۆر دەگمەن حالەت هەیە، کە ماددەی تیشکاوەری یۆد یان ماددەی ژەهراوی بۆ بەکار دێت بۆ تێکشکانی خڕۆکە سۆرە زیادەکان. ئەو جۆرە نەخۆشانە ئامۆژگاری دەکرێن کە زۆر ئاو و شلەمەنی بخۆنەوە، خۆراکی دروست بخۆن و دوور بن لە خواردنی گۆشتی سۆر، هەروەها بە هەموو شێوەیەک جگەرە لێیان قەدەغەیە و دەبێت واز لە جگەرە کێشان بهێنن (نەخۆشم هەیە، دەڵێت: یەک دوو جگەرە ڕێگام پێبدە، لەو جۆرە نەخۆشانە بە هیچ جۆرێک ڕێگا نادرێن کە هیچ جگەرەیەک بکێشن بەڵکو دەبێت ئامۆژگاری بکرێن کە بە هیچ جۆرێک لە تەنیشت کەسێک دانەنیشن کە جگەرە بکێشێت!!).

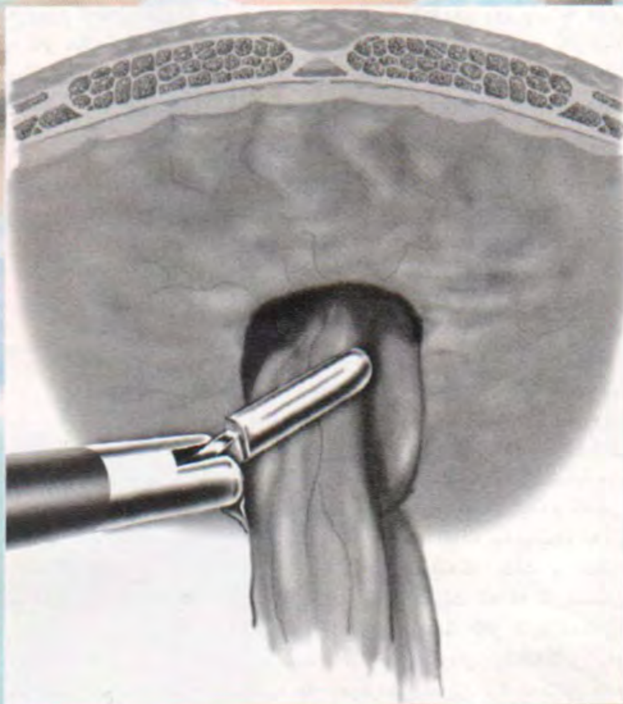


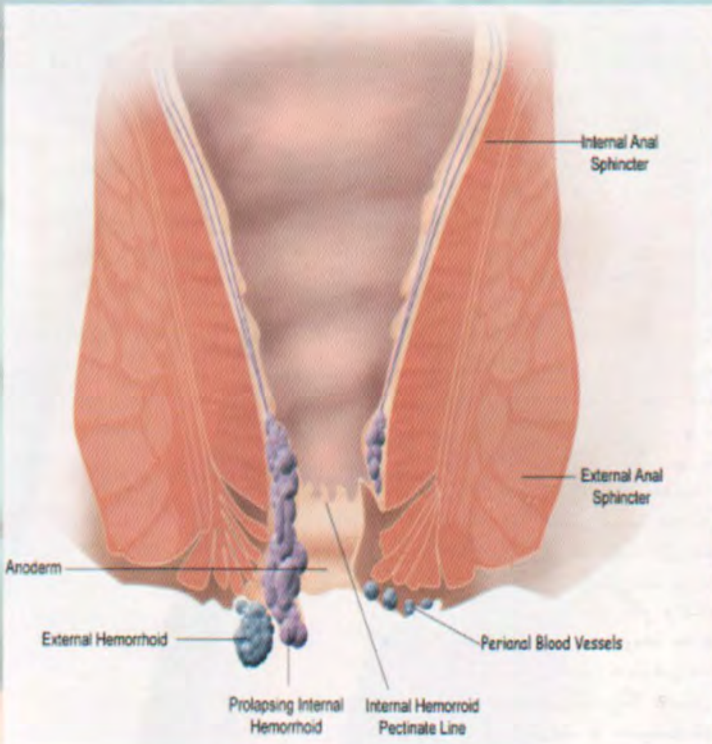
پ/ کاروان، کەلار، تەمەن (١٩٨٣): چارەسەری ناسور چییە؟ پێش چوار ساڵ عەمەلیاتم کرد، ئێستا دووبار سەری هەڵداوەتەوە. زۆر گرنگی بە خۆم دەدەم نازانم بۆ سەری هەڵداوەتەوە، هۆکاری چییە؟ تکایە ئامۆژگاریم بکەن.

و/ تاکە ڕێگای چارەسەر کردنی ناسوور بریتییە لە نەشتەرگەری، بۆیە باشترە دووبارە سەردانی پزیشکی یەکەمت بکەوە بۆ ئەوەی دووبارە بتبینێتەوە و بۆت خاوێن بکاتەوە. دوای کردنی نەشتەرگەرییەکەت ئاگاداری پاک و خاوێنی ئەو جێگایە بە و هەوڵ بدە شێوازی دانیشتنت بگۆڕیت.

پ/ هیمداد، تەمەن (١٩٧٨)، کۆیە: من عەمەلیاتم بۆ فتق کردووە و شەبەکەم بۆ دانراوە. ئایا ئامۆژگاریتان بۆ کارکردن و زیازە کردن چییە؟ ئایا دەتوانم کاری گران بکەم و شتوومەکی قورس هەڵبگرم؟ سووپاستان دەکەم وەڵامم بدەنەوە.

و/ دوای کردنی نەشتەرگەری بۆ فتق دەتوانیت لە حەفتەی دووەم یان سێیەم دوای نەشتەرگەرییەکە ئیشی مەکتەبی، واتە: ئەو کار و ئیشانەی لە پشت مێزەوە دەکرێن بکەیت و بچیتەوە سەر کاری خۆت. دوای حەفتەی شەشەم دەتوانیت شتی کەمێک قورس هەڵبگریت، دوای یەک مانگ لە نەشتەرگەرییەکە دەتوانیت هەموو جۆرە وەرزشێک بکەیت وەکو غاردانێ و تۆپانێ و ... هتد. دوای یەک مانگەکە هێشتا نابێت شتی قورس هەڵبگریت، هەتا ماوەیەکی زۆری بە سەر نەچێت شتی قورس هەڵنەگریت باشتریشە ڕاوێژی ئەو پزیشکەی نەشتەرگەرییەکەی بۆ کردوویت وەربگریت. دوای نەشتەرگەری بۆ فتق لە شوێنی نەشتەرگەرییەکە پارچەیەکی تەنک لە ڕووکەشە شانەە دروست دەبێت، هەر شتێکی قورس هەڵبگریت لەوانەیە دووبارە تووشی فتقەکە ببیتەوە.





پ/ حسین، دیانە، تەمەن (١٩٦٥): چارەسەری مایەسیری چییە؟

و/ چارەسەری مایەسیری بە گوێرەی پلەی نەخۆشییەکە و دەرکەوتنی ماکەکان (ئلۆزییەکان) دەگۆڕێت، هەروەها لەگەڵ ئەو نیشانانەی نەخۆشی مایەسیرییەکە دروستی دەکات چارەسەرییەکە دەگۆڕێت. لە سەرەتای نەخۆشییەکە نەخۆشەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە گرنگی بە خۆراکی بدات و ئەو خۆراکانە بخوات کە ریشاڵ و سلیلۆزیان زۆر تێدایە بۆ ئەوەی نارەوان (قەبز) نەبێت، هەروەها ئاو و شلەمەنی زۆر بخواتەوە و تارەت بە ئاوی بەلوعەی زۆر بکات، ئەگەر بەو ڕێنماییانە نیشانەکانی هەرمایەوە ئەو کات پزیشک دەرمانی تایبەت و ڕاگووشە بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت. ئەگەر ئەو چارەسەرییانە هیچ مقای نەبوو، ئەو کات پزیشک هانا بۆ نەشتەرگەری دەبات یان ئەگەر نەخۆشەکە ماکی نەخۆشییەکەی لەسەر دیار کەوت، وەکو: خوێنبەر بوون یان خوێن مەیین یان مایەسیرییەکەی زۆر شۆڕ دەبۆوە ئەو کاتیش هانا بۆ نەشتەرگەری دەبرێت.

پ/ فەهمی، تەمەن (١٩٧٥)، کەرکووک: هۆی هاتنی خوێن لە کۆم چییە؟ زۆر جار کە دەچمە سەر پێشاو، خوێن لە کۆمم دێت!! هۆکاری چییە؟

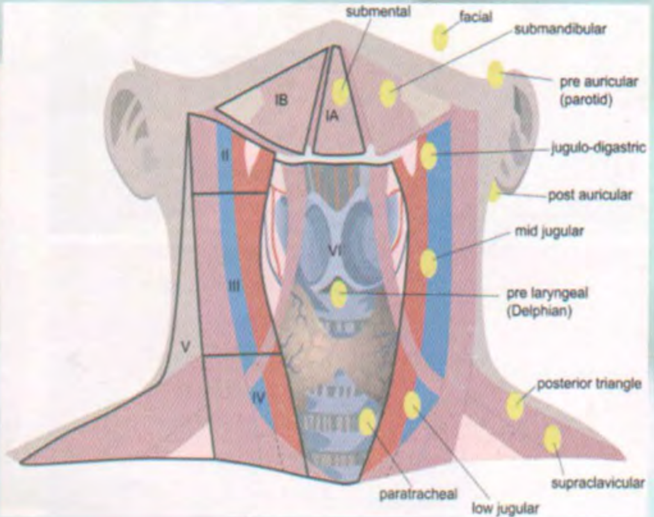
و/ هۆکاری زۆر هەن، سەرەتا ئەوەی جەنابت باسی دەکەیت دوای پیسایی کردن خوێن دێت. لەوانەیە تۆ نەخۆشی برینێکت لەو شوێنە هەبێت کە لەگەڵ قووەت دان خوێنی لێدێت یان درزێکت لە کۆم هەبێت یان نەخۆشی مایسیریت هەبێت، بۆ ئەوەی سەد دەر سەد نەخۆشییەکەت بزانرێت دەبێت ببینرێیت و خۆت بە پزیشکێکی نەشتەرگەری گشتی پیشان بدە، هەتا تەواو لێی بنۆڕی و بۆت دیاری بکات، کە هۆکارەکەی دۆزراوە چارەسەری ئاسانە.

پ/ کەویار، تەمەن (١٩٧٠)، هەولێر: خاڵێکم لەسەر ڕوومەت هەیە، ئایا هیچ مەترسی هەیە ئەگەر بە عەمەلیات ئەو خاڵە لابیەم؟

و/ بوونی خاڵ لە مرۆڤ زۆر باوە و لە هەموو جێگایەک دێت بەڵام بە زۆری لە دەم و چاو دێت، ڕەنگی خاڵەکە و قەبارەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر جوودایە. زۆر کەم پزیشکان ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکەن کە خاڵیان هەیە بە نەشتەرگەری لای ببەن مەگەر کەسەکە زۆر دڵی لەسەر بێت یان بۆ جوانکاری بیەوێت لای ببات چونکە ئەو کەسە واهەست دەکات کە ئەو خاڵە ڕوومەتی ناشیرین کردووە. هەندێک حالەت هەیە کە ئەگەر بەسەر خاڵ داهات، ئەوە مانای گۆڕانێتی بۆ نەخۆشی سنداندارى و دەبێت یەکسەر لابیرێت، ئەوانیش: گۆڕانی ڕەنگی خاڵەکە یان گۆڕانی قەبارەکەی یان خاڵەکە مووی لێ بێت یان ڕووی دڕ بێت دەبێت یەکسەر بە نەشتەرگەری لابیرێت. نەشتەرگەری بۆ لابردنی خاڵ هیچ مەترسییەکی نییە! وە هیچ زیانێکی نییە بەڵکو جاری واهەیە بە سوودترە لە مانەوەی خاڵەکە و مەترسیّ برۆ بێ دوو دڵی نەشتەرگەرییەکە واتا عەمەلیاتەکە بکە.

پ/ سەلیم سالح، تەمەن (٥٥) ساڵ، هەولێر: لە ملم چەند گرێیەکی بچووک پەیدا بووە، لە سەرەتا ئازاری هەبوو بەڵام ئێستا لەوەتەی گەورە بووە، هیچ ئازاری نەماوە. هۆکاری دەرکەوتنی ئەو گرێیانە چین؟

و/ ئەستوور بوونی لیمفە گرێیەکانی مل هۆکاری زۆری هەیە، مەرج نییە هەموو کات ئەستوور بوونی لیمفە گرێیەکان ئازاری لەگەڵ هەبێت. زۆر جار ئەستوور بوونی لیمفە گرێیەکان بێئازارە، بۆ ئەوەی لە هۆکاری ئەو ئەستوور بوونە دڵنیا بیت پێویستە چەند پشکنینێک هەیە بیکەیت بۆ ئەوەی هۆکاری ئەستوور بوونی ئەو لیمفە گرێیانەی مل بدۆزینەوە، هەر بۆیە باشترە سەردانی پزیشکێک بکەیت و ئەو پشکنینانەت بۆ بکات. ئەو کات لە دوای چارەسەر کردنی بگەڕێ.





پ/ کارزان، هەولێر: منداڵەکەم تەمەنی حەفت مانگە، گوونێکی نییە!؟ دکتۆر گوتی نەهاتۆتە خوارەوە دەبێت عەمەلیاتی بۆ بکەین. ئایا عەمەلیات خەتەریاتی بۆ سەر منداڵەکەم نییە بەتایبەتی کە تەمەنی زۆر گچکەیە!! لە چ تەمەنێک دەبێت ئەو عەمەلیاتە باشە بکرێت چونکە دکتۆر گوتی هەر دەبێت بۆی بکەیت؟

و/ ئەو تەمەنە هیچ مەترسییەکی نییە بەتایبەتی کە پزیشکێکی نەشتەرگەی منداڵان بۆی دەکات و هیچ مەترسی نییە. ئەو نەشتەرگەرییە بۆ هێنانە خوارەوەی گوون دەبێت هەموو کات پێش تەمەنی سێ ساڵی بۆی بکرێت.



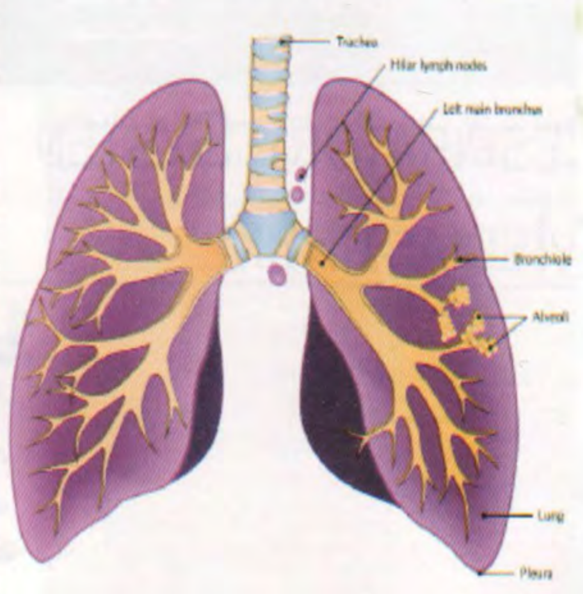
پ/ سارا، هەولێر: هەست بە ئازار لە گۆی مەمکم دەکەم، دەست لە مەمکم دەدەم هیچ گرێی نییە، هەروەها بن هەنگڵیشم گرێی نییە. لە خێزانەکەیشمان هیچ نەخۆشی سەرەتانی مەمک نییە!! بەڵام گۆی مەمکم هەر ئازاری هەیە. چی بکەم؟

و/ بوونی ئازار لە گۆی مەمک مانای بوونی هەوکردن یان سۆر بوونەوە و ئەستوور بوونی گۆی مەمک، بۆ ئەوەی تەواو دڵە ڕاوکێت نەمێنێت باشترە سەردانی پزیشکێکی ئافرەتان بکەیت، بەتایبەتی کە نازانم تەمەنت چەندە!؟ بۆ ئەوەی ئەو ئەگەر زانی پێویستت بە پشکنین دەبێت، پشکنینی مامۆگرافیت بۆ بکات، هەتا تەواو دوو دڵیت نەهێڵێت.



پ/ جەمال، تەمەن (١٩٧٨)، کەرکووک: من عەمەلیاتی دەوالیم کردووە، ئایا ئەگەر هەیە دووبارە دەوالیم بۆ بگەڕێتەوە؟ بۆ زانینتان دەوالی لاقەکانیشم هەیە.

و/ دەوالی کە نەشتەرگەریت بۆ کردووە ناگەڕێتەوە چونکە ئەو موولوولە خوێنەی پۆقلی کردووە و تووشی دەوالی بووە بە نەشتەرگەرییەکە لابردراوە، مەگەر موولوولە خوێنیتر لە جێگایتر تووشی دەوالی بێن دەنا ئەگەری گەڕانەوەی دەوالی لە هەمان شوێن مەحالە!! خۆ ئەگەر دووبارە موولوولە خوێنێک تووشی دەوالی بووەوە، ئەوا: بە نەشتەرگەری لادەبرێت.



پ/ دایکی لاڤا، هەولێر: ئەگەر کچێک بە عەمەلیات لای سییەکی دەرهات بێت، دەتوانێت شوو بکات؟ ئەو موزاعەفاتانە چین کە دوای دەر هێنانی سییەکان تووشی کچەکە دێن؟ بۆمان ڕوون بکەنەوە، خێرتان دەگاتێ.

و/ بەڵێ، ئەو کچە ئاساییە شوو بکات و منداڵی ببێت و هیچ مەترسییەکی نییە.

پ/ توانا، تەمەن (١٩٩٦ز)، پیرەمەگروون: چورچ بوونی پێستی خوار چاو، واتە: سەر کوڵم. چارەسەری هەیە؟ وە ئەگەر چارەسەری هەیە، زەحمەت نەبێ، چارەسەرەکەی چییە؟

و/ چوورچ بوونی پێستی خوار چاو هۆکاری یەکجار زۆری هەیە، ئەگەر بۆ خۆتە لەبەر ئەوەی تەمەنی بەڕێزتان بچووکە لە زۆر نەخۆشی بە دوورن، بۆیە سەرەتا پێویستە لە نزیکەوە بتبینێت بۆ ئەوەی تەواو تێتبگات بزانێت: تۆ مەبەستت چییە لەوەی کە دەڵێیت پێستی خوار چاوت چوورچە، دواتر کە لە مەبەستەکەت گەیشت ئەو کات تەواو بت پشکنێت و پشکنینی پێویستت بۆ بکات. چوورچ بوونی پێست زۆر هۆکاری هەیە، لەوانەیە زۆر بەکار هێنانی مەوادی جوانکاری و جگەرەکێشان و تەواو نەخەوتن و گرفتی دەروونی و خۆراکی خراپ و ناتەندروست و خواردنی هەندێک دەرمان و گرنگی نەدان بە تەندروستی و پاک و خاوێنی پێست و زۆر کار کردن لەبەر تیشکی خۆر و چەندان هۆکاریتر، چارەسەر کردنیشی بە لابردنی هۆکارەکەی دەبێت.





پ/ سۆزان، تەمەن (١٩٨١)، هەولێر: چارەسەری پەڵەی دەم و چاو چییە؟

و/ پەڵەی کە لە دەم و چاو دێت بە زۆری لەو کەسانە دێت کە پێستەیان ناسکە و سپی پێستن کاتێک بەر تیشکی خۆر دەکەون ئەو پەڵەیان لێدێت. هەر بۆیە باشترین چارەسەری پەڵەی دەم و چاو لەو کەسانە بریتییە لەوەی کە لە خۆدانە بەر تیشکی خۆر خۆبپارێزن یان ئەگەر چوونە بەر تیشکی خۆر کرێمی خۆپاراستن بەکار بێنن یان شتێک دەمامک بدەن یان چەترێک هەڵبدەن. ئەگەر پەڵەی دەم و چاو زۆر بوو، ئەو ڕاگووشە و کرێمانەی بۆ لابردنی پەڵەی دەم و چاو سوودی نەبوو، دەتوانرێت تیشکی لێزەری بۆ بەکار بێت ئەویش بۆ لابردنی ئەو بۆیە میلانانەی پێست کە بۆنەتە هۆی دروست بوونی پەڵەکە لەگەڵ خۆ دوور گرتن لەخۆ دانە بەر تیشکی خۆر. هەموو کاتیش دەبێت ئەو جۆرە کەسانە گرنگی زۆر بە خۆراکی خۆیان بدەن و خۆراکی دروست بە کار ببەن.

پ/ حەیدەر بەهرام پیرداود، هەولێر، (٩٤)ی گوڵان، تەمەن (١٩٨٠): سەلاموعەلەیکوم، دکتۆر من سێ ساڵە خووروشتم هەیە بە بەردەوام، زۆر دکتۆرم کردووە، چارەسەرم نەکراوە. چەندین جۆر خواردنم وازهێنا، هەر چاک نەبووم!! بە بەردەوامیش ئەو نەخۆشییەم هەیە لە زستان و هاوین بەڵام بە گەرما زیاترە.

و/ زۆر خووروشتی و خوورانی زۆر هۆکاری زۆری هەیە، باسی ئەوەت نەکردووە کە ئایا لە ماڵەوە هەر تۆ ئەو خووروشتەت هەیە؟ ئەوانیتر تووشی ئەو جۆرە خووروشتە هاتوون یان نەهاتوون؟ باشتر وایە جەنابتان پشکنینی خوێن بۆ شەکر و پشکنینی چالاکی جەرگ بۆ خۆت بکەیت و سەردانی پسپۆڕێکی پزیشکی بکەیت بۆ ئەوەی لە بارەکەت بکۆڵێتەوە. ئەو حاڵەتەی تۆ تەنیا بە دیتن دەتوانین تەواو دیاری بکرێت، هیچ کات بە کەسێک ناگووترێت ئەگەر خووروشتی هەبێت هەموو خۆراکێک لە خۆت تەرک بکە!! سەرەتا دەبێت هۆکاری خووروشتەکەت بدۆزرێتەوە، ئەو کات بە دوای چارەسەر دابگەڕێ.



پ/ نیهایەت، بیستانە: من کچێکی تەمەن بیست ساڵم، تووشی خورانێکی زۆر بوومە، کە جێگایەک دەخورێنم شوێنەکەی سوور دەبێتەوە. دواتر ئەو سوور بوونەوە نامێنێت لە شوێنێکیتر سەر هەڵدەداتەوە، لێوم لەگەڵی ئەستوور دەبێت، هەروەها پشتە چاوم. ئایا ئەوە چی نەخۆشییەکە؟ چارەسەری چییە؟

و/ ئەوەی بەڕێزتان باسی دەکەیت تەواو لە نەخۆشی ئارتیکاریایە، کە جۆرە نەخۆشییەکی پێستە لە ناکاو دەردەکەوێت و سوور بوونەوە و ئەستوور بوونی دەبێت. خوورشتی زۆری دەگەڵدا دەبێت و لێرە بزر دەبێت و لەولایتر دووبارە دەردەکەوێتەوە. ئەو نەخۆشییە بە زۆری لەو کەسانە بڵاوە کە ئامادە باشی تێدایە بۆ تووشبوون بەو نەخۆشییە، بەتایبەتی کاتێک مێشوولەیەک پێیەوە دەدات یان لە کاتی بە کارهێنانی هەندێک جل و بەرگ یان دەرمانی ڕەنگ کردن یان بە هۆی بە کارهێنانی هەندێک خۆراک یان بە هۆی بەکارهێنانی هەندێک ماکووتە، هەر بۆیە بۆ چارەسەر کردنی پێویستە هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە.



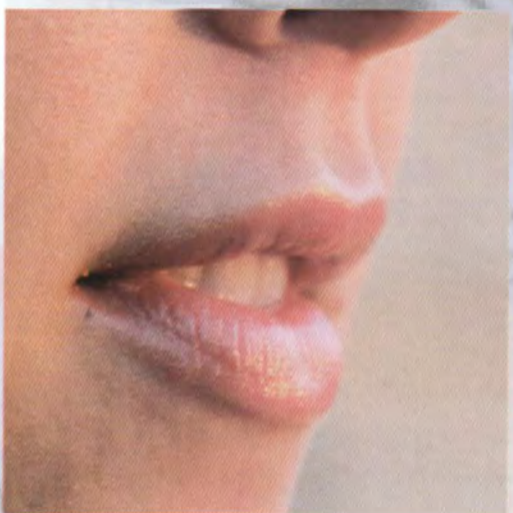
پ/ ناسکە، سلێمانی، تەمەن (١٩٨٠ز): من تەمەنم سی و دوو ساڵە بە بەردەوامی هەست بە ووشک بوونی لێوم دەکەم و هەست دەکەم ڕەق دەبێت. جاری وابەیە ئەوەنجە ئازاری زۆری هەیە، داوا کارم وەڵامی ئەو پرسیارەم بدەنەوە. ئایا هۆکاری چییە؟ چارەسەری چییە؟

و/ شەقار شەقار بوون و تفر هەردانی لچ و لێو نیشانەی زۆر باوون، بە زۆریش کیژ زیاتر تووشیان دێت بە بەروارد بە کوڕان، ئەوەش هەوکردنێکی لێوە. هۆکاری زۆر هەیە بۆ هەوکردنی لێو، لەوانە: زۆر جگەرە کێشان، خواردنی خۆراکی گەرم، هەوکردنی پدو، کلۆر بوونی ددان و کەمیی ڤیتامینەکان وەکو کەمی ڤیتامین (ب) و کەمی ڤیتامینەکانی (ا) و (س)، وە هەروەها هەستەوەری بە تیشکی خۆر هۆکاری زۆر باووی هەوکردنی لێوە، لەوانەشە حەساسیە (هەستەوەری) بە هۆی بە کارهێنانی مەعجوونی ددانەوە بێت. هەر بۆیە ئەگەر بمانەوێت چارەسەری لێو ووشک بوونەکەت بکەیت، پێویستە هۆکاری شەقار شەقار بوونەکە و تفر هەردان و هەوکردنی لچ و لێو بزانرێت ئەو کات چارەسەری ئاسان دەبێت. ئاگادار بە! بە زمان لێوت تەڕ مەکە یان بە ددان لێوت نەگەزی، بۆ ئەوەی لێوت تەڕ ببێتەوە، ئەو تفرەی کە لێو هەڵی داوە لێیگەڕێ هەتا بە خۆی دەکەوێت، بۆ ئەوەی پێستەکەی ژێری بە بتەوی بێت. ئەگەر هەر بەوە دڵنیایت نەهات، ئەوا: دەتوانیت خۆ بە پزیشکێکی پسپۆڕ پیشان بدەیت.



پ/ مام کاوێس، هەولێر: من تەمەنم حەفتا و پێنج ساڵە، زۆر خاوێنم بەڵام ناو سەرم زۆر دەخورێت. ئەوە هۆکاری چییە؟ بۆ ئەوەندە ناو سەرم دەخورێت؟

و/ ئەو جۆرە خووروشتە لە ناو ئەو کەسانەی کەوتوونەتە ناو تەمەنەوە و بەناو ساڵدا چوون زۆر باوە، لەوانەیە بە هۆی هەوکردنی سەری مووی پرچەوە ڕوو بدات. ئەوەشمان لە بیر بێت، لەوانەشە ئەو خووروشتە بە هۆی نەخۆشی شەکرەوە بێت، ئەگەر پشکنینی خوێن بۆ شەکر بۆ خۆت بکەیت، کارەکی زۆر باشە، چونکە ئەگەر نەخۆشی شەکرت هەبێت و نەخۆشی شەکرەکەت چارەسەر بکەیت، ئەوا: خووروشتەکەت نامێنێت!! دەتوانیت هەندەک جۆری شامپۆ هەیە، بۆ مەبەستی نەهێشتنی ئەو خووروشتە بە کار بهێنیت.



پ/ سۆکار سیان، هەولێر، تەمەن (١٩٨٤): من نەخۆشی شەکرەم هەیە لە جۆری دووەم، خێزاندارم. ئایا کاریگەری دەبێت لەسەر منداڵ لە ناو زگی خێزانم؟ منداڵەکە تووشی هیچ کێشەیەک دەبێت لەبەر نەخۆشییەکەم؟

و/ نەخۆشی شەکرە هیچ کاردانەوەیەکی خراپی لەسەر کۆرپەکەی ناو زگی خێزانەکەت نابێت و هیچ مەترسییەکی نییە. منداڵەکەت تووشی هیچ کێشەیەک نابێت بە هۆی نەخۆشی تۆوە و هیچ ترسی ناوێت. بە داخەوە لە ناو خەڵکی بیر و ڕایەکی نادروست هەیە بەوەی کە ئەگەر یەکێک نەخۆشی شەکرەی هەبوو، ئەوا: تەواو!! کە ئەمە تەواو هەڵەیە. ئەو کەسەی نەخۆشی شەکرەی هەیە وەکو کەسێکی ئاسایی منداڵی دەبێت و ئەگەر چارەسەری خۆی بکات ئەوا وەکو کەسێکی ئاسایی ژیانی ئاسایی خۆی دەباتە سەر و ئەگەر چارەسەر کردنەکەی کاریگەر نەبوو، ئەوا: دوای دە بۆ بیست ساڵ لە بوونی نەخۆشی شەکرە لەوانەیە تووشی کاردانەوەی نەخۆشی شەکرە لە سەر کرداری زایندەیی (سێکسی) دەبێت و لەو قۆناغەیشدا ئاسایی منداڵی دەبێت و منداڵەکە هیچ گرفتێکی نابێت. بەڵام ئەگەر دایکەکە نەخۆشی شەکرەی هەبێت و لە کاتی بوونی منداڵەکە لەناو زگی دایکی نەخۆشی شەکرەکەی تەواو کۆنترۆڵ نەکرا بوو منداڵەکە تووشی زۆر ماک و ئاڵۆزی دێت بە هۆی کۆنترۆڵ نەکردنی نەخۆشی شەکرەکە لە دایکی.



پ/ کاوە، هەولێر: دایکم تەمەنی شەست ساڵە و نەخۆشی شەکرەی هەیە، چاوی کەمە و بینایی باش نییە!! پزیشک تیشکی لێزەری بۆ چارەسەری چاوی بۆ داناوە. ئایا تیشکی لێزەر زیانی هەیە و خراپە یان نا؟

و/ بە کار هێنانی تیشکی لێزەر بۆ چاک کردنەوەی نەخۆشی چاو هیچ مەترسییەکی نییە و پشت بە خوا بۆ چارەسەری چاوی دایکت بیکە.



پ/ فەخری هەرکی، تەمەن (١٩٨٥): ئەرێ چ پەیوەندی هەیە لە نێوان نەخۆشی دەروونی و تووشبوون بە جنەوە؟

و/ ئێمە وەکو موسڵمان بڕوامان بە بوونی جن هەیە و لە قورئانی پیرۆز باس کراوە، بەڵام بە هۆی کەمی هۆشیاری دروستی و نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و نەزانینی زانیاری دەربارەی ئایینی پیرۆزی ئیسلام ئەمانە هەموو بوونەتە هۆکار لەوەی کە ئەو باسەی جن کەسانی چاوچنۆک و چلێس ئەو بارە هەڵبقۆزنەوە و بۆ بە دەستهێنانی دەستکەوتی ماددی خۆی بەکار بێنێت. هەرچی سەبارەت بە نەخۆشی دەروونییە ئەوە پەیوەندی بە باری دەروونی مرۆڤەوە هەیە و بەشێکی گرنگی زانستی پزیشکییە، هەر بۆیە ئاساییە هەر یەک لە ئێمە نەخۆشی دەروونی هەبێت و سەردانی پزیشکی دەروونی بکات و زۆربەی جار ئەو نەخۆشییانە لە لایەن ئەو کەسە چاوچنۆکانەوە بەکار دێت بۆ دەست برین و فێڵ کردن لەو کەسانەی کە نەخۆشی دەروونیان هەیە. بۆ زیاتر پشت ڕاستکردنەوە، من بە خۆم ئەو پرسیارەم ئاراستەی جەنابی پرۆفیسۆر (موستەفا زەڵمی) کرد و بەڕێزیان گووتی: هەر کەسێک بڵێت جن دەردەکەم، ئەو فێڵباز و تەڵەکەبازە و پێویست دەکات کە حکوومەت بە ڕێکاری یاسایی بەرەنگاری بێتەوە و یەکسەر بیگرێت. هەر بەڕێزیان، ئەوەی دووبارە کردەوە: کە لە ئایینی پیرۆزی ئیسلامی بە هیچ جۆرێک جن ناچێتە ناو لەشی ئادەمیزاد چونکە خوای گەورە دەفەرموێت کە ئادەمیزادی لە باشترین شێوە دروست کردووە و بە سەر دروست کراوەکانیتری خۆی تەفزیلی کردووە، هەر بۆیە بە گوێرەی ئایەتی پیرۆزی قورئان بە هیچ شێوەیەک جن ناچێتە ناو لەشی مرۆڤ. هەر بۆیە هەموو ڕۆشنبیران و ڕۆناکبیران هەماهەنگ بن لە ڕوون کردنەوەی ئەوەی کە ئەو کەسانەی کە جن دەردەکەن کلاوچی و قۆر بڕن.

بیرێکی ڕاگوزاری و بانگەوازێ بۆ زاراوە سازیی پزیشکیی

د.ئازاد موستەفا مەحموود

ساڵێک کەمترە بەندە پلانێکم داناوە کە لە میانی خوێندنەوەکانمدا بە ناو نووسینە کوردیەکاندا هەرچی ڕای دەسم بکەوێ لە ووشەی گونجاو بۆ زاراوە سازی بژیشکیی (قەیدی دەکەم) و لە لای خۆم گلی دەدەمەوە بە مەبەستی کەڵک لێ وەرگرتنی بۆ زاراوە بژیشکییەکان، جا چ ئەو ووشەیە ووشەیەکی پەتی تایبەتی بێ یان بگوونجێ بۆ سازاندن وەکو زاراوەیەکی بژیشکیی. لێرەوە بە هەلی دەزانم بانگ ڕادێرم هەموو خوشک و برایانم لە دکتۆران و ڕۆناکبیران پیادەی ئەم ڕێبازەی بەندە بکەن و هەڵمەتێ بۆ دۆزینەوەی زاراوە بژیشکییەکان بە هەرەوەز کاری بۆ بکەین. بۆ ئەم مەبەستەش گەڕان و سووڕانێکم کرد، (هەر بۆ نموونە) بەناو (فەرهەنگی لەک و لوڕ)ی (حەمیدی ئێزەد پەناه) و ئەنجامی گەشت و گەڕانەکەم دوو لاپەڕەی ڕەبەق بوو لە زاراوەی بژیشکیی ڕەسەن کە ئیتر ڕێگر دەبێ لە ووشە داتاشینی ناقۆڵا. دیسانەوە گەڕان و سووڕان و سۆراخ و پشکنینم کرد بە ناو کتێبی (تەندروستیی گشتیی) دکتۆر (ئەو ڕەحمان عەبدوڵڵا) و ئەنجام کۆمەڵێ ووشەی جوانم گوڵچن کرد. خۆ ئەگەر بێتوو هەر بەرهەمێکی کوردی بخوێنمەوە قەڵەم و کاغەز دێنم هەر ووشەیەک شیاو بێ بۆ زاراوە سازی بژیشکیی تۆماری دەکەم و ئەم پێشنیازەش لە ڕێی ئەم نووسینەمەوە دەکەم بە بانگەوازێک بۆ هەموو خوێندەوارێکی کوردی بە پەرۆش بە چاولێکەری من ببێتە هۆیەک بۆ دەوڵەمەند کردنی زمانی نووسینی زانستیی کوردیمان، ئیتر دەست لە دەست و ووڵات ئاوەدان.

*****

بۆچی شیفا خانە یان چارە خانە لە جیاتی نەخۆشخانە بەکار نەهێنین؟

د.ئازاد موستەفا مەحمود شێروانی

سروشتی زمان وەکو سروشتی ژیان وایە، هێندێ ووشە لە دایک دەبن و هێندێکیش دەمرن. بۆ وێنە ئەو ووشەی (مستشفی)ی لە عەرەبیدا لە عێراق بەکار دەهێنرێ تازە کوورەیە و جاران لە فارسیەکە وەریان گرت بوو، دەیان گۆت: (بیمارستان) کە هەر (نەخۆشخانە)ەکەی دەئێستادا بەکار براوی خۆمانە کە من بە گوێرەی بیر و ڕای خاکیی خۆم ووشەیەکی نەگوونجاوە!! بۆیە عارەبەکانیش گۆڕیوویانە بۆ (مستشفی) یان (مشفی) کە لە سوریا بەکاردێ، واتە: بە کوردی (چارە خانە) یان (شیفا خانە) کە ئەم دوو ووشەیە بە کوردی کردنێکی سەرکەووتوانەیە بۆ ووشەی (مستشفی) و لایەنی ئیجابیانەی لەوەدایە گەشبینب تیایە بۆ نەخۆش و ئەگەر بێتو لاپەڕەکانی مێژووی بژیشکایەتی لە ووڵاتانی ئیسلامیدا لە بەغدا و قاهیرە و دیمەشق (شام) و قوورتوبەی ئەندەلووس (ئیسپانیا و پورتوغالی هەنووکە) هەڵدەینەوە دەبینین زۆریان گرنگی داوە بە لایەنی سەر و دڵ و دەروون و گیانی نەخۆشەکان و لە بیمارستانەکانیانا لەو ژوورەی نەخۆشی تیا بووە پەنجەرەیان داناوە بە جۆرێک کە دیمەنی گوڵ و گوڵزار و باغی دار و باری بەرداری هەمەڕەنگ و فوارەی ئاو و دەنگی جریوەی کێشکە و چەهچەهەی بولبول و قاسپە قاسپی کەو و گمە گمی کۆتران ببینێ و گوێی لێ بێ، ئەویش تەنیا بە مەبەستی ئاسوودە کردنی دڵ و دەروونی نەخۆشان. نەک هەر ئەوەندە بەڵکو تەنانەت دوو کارمەندی تایبەتی لەم بیمارستانە دادەمەزرێنران بە شێوەیەکی فەرمی، کەوا: ئیشیان تەنێ ئەوەندە بوو کە بە شێوەیەک لە نێزیک نەخۆشەوە دواندن لە نێوان خۆیاندا ڕێک بخەن لە بارەی تەندروستی بەرەو چاک بوون چوونی نەخۆش بۆ بەرز کردنەوەی لایەنی مەعنەوی لە لای نەخۆشەکە. ئێستاکەش لە شیفا خانەکانی سەردەمدا بۆ کارتێکردنی ئیجابیانە لە سەر ڕشتەی بەرگری ڕەنگی سەوز یان شینی کاڵ بۆ جلوبەرگی کارمەند و دکتۆرەکانی نەشتەرگەری و دار و دیواری ژوورەکان و داڵان و ڕاڕەوەکان بۆ کار کردنە سەر ئاسوودە بوون و حەوانەوەی دەروونی نەخۆش. جا بۆیە بۆ ڕەچاو کردنی باری دڵ و دەروون و ئاسوودە بوونی نەخۆشەکانم هەر هیچ نەبێ خۆم بۆ خۆم لە لایەنی خوودی خۆمەوە چیدی ووشەی نەخۆشخانە و خەستە خانە کە بەلامەوە دوو ووشەی ڕەزا گرانن دەکار نابەم و لە جیاتیان ووشەی (چارە خانە) دەکار دەبەم بەڵام پێشم خۆشە ووشەکە ڕەگ داکووتێ لە زمانەکەماندا.



بای سۆر
Erysipelas

د.ئازاد موستەفا مەحموود

بای سۆر هەوکردنێکی لە ناکاو و لە ناکاو تەشەنە کردووی پێست و ڕووکەشە شانەکانە، کە هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ بەکتریای گرووپی (A) ستریپتۆکۆکای هیمۆلەتیک (Hem. Strep.) تووشی هەر دوو ڕەگەز دەبێ، زۆرتر لە گەوراندا ڕوودەدات وەک لە گەنجان. ئەو گرووپە بەکتریا تەسبیحییەی جۆری (A) کە ماوەی مت بوونی (چوونە ژوورەوەی بەکتریاک بۆ ناو لەش، هەتا دروست کردنی نیشانەکان) ماوەکەی لە نێوان (٢ — ٤) ڕۆژدایە، پێویستی بە دابڕ کردن (Quarantine) نییە، لە ناکاو دەست پێدەکات، کەسەکە لە هیکەوە نیشانەکانی نەخۆشییەکەی لە سەر دیار دەکەوێت. هەموو کاتیش نیشانەکان لە سەر دەم و چاو دەردەکەوێت، سەرەتا بە تا و ژان کردنی ئەو شوێنەی پێست کە تووش دەبێت دەست پێدەکات. سەرجەم ئەندامەکانی جەستە دێنە ئازار و کارەکانییان تێکدەچێت و دەشێوێن (systemic upset)، پەڵەیەکی سۆری خێرا پەرەسەندوو پەیدا دەبێت کە بنەکەی (چینی ژێر توێژی پێست) لەگەڵیدا دەئاوسێت (دەپەنمێت).

دەشێ ڕۆخی پەڵەکە نەختێک بەرز ببێتەوە و سنوورێکی زەق بۆ پەڵەکە دیاری بکات، هەروەها دەشێ ئەو لیمفە گرێیانەی لیمفی شوێنە تووشبووەکەیان دەڕژێتە ناو گەورە بن و بە دەست لێدان بێنە ژان. هەر کە ئاوسانەکە کەم دەبێتەوە چوکڵ (vesicles) و پفکە (bullae) لە نێوە ڕاستی شوێنە تووشبووەکە وەدەر دەکەون، بە لای کەمەوە لە (٨٠٪)ی جارەکاندا دەم و چاو دوو چاری تووشبوون دێت بە هۆی بڵاو بوونەوەی سترێپتۆکۆکەکانەوە لە لووتەوە.

لە ماوەی (٤٨) سەعاتدا دەکرێ بای سۆر بە تەواوی دەستی بە سەردا بگیرێ بە هۆی پەنسیلینەوە، بۆیە ئێستا بە نەخۆشییەکی سووک ڕەچاو دەکرێ بە پێچەوانەی جاران کە بە دەردێکی گران دادەنرا. نەخۆشی بای سۆر بە زۆری تووشی منداڵی ساوا و منداڵی هەراش و کەسانی پیر دەبێ، بە زۆری تووشی دەم و چاو دەبێ کە لە ڕێگەی لووتەوە میکرۆبی نەخۆشییەکەی پێدا بڵاو دەبێتەوە و دوو چاری نەخۆشییەکە دەبێ. بای سۆر ڕەنگە لە پیس بوونی برینانەوە بە ستریپتۆکۆک سەر هەڵبدا، نیشانەکانی لە ناکاو سەر هەڵ دەدەن بە داهێزرانی لەش، لەرز لێهاتن، تا، سەر ئێشە و ڕشانەوە دەست پێدەکات. پەڵەیەکی سۆر لە پێستدا کە پێشتر بە خوورشتی ئەو شوێنە و دواتر بە ژان کردنی شوێنەکە و ئینجا بە سۆر بوونەوەی دەست پێدەکا. پەڵەکە خێرا خێرا تەشەنە دەکا و لە ماوەی (٣ — ٦) ڕۆژاندا دەگاتە ئەو پەڕی گەورەیی. پەڵەکە گەرم دادێ و سۆر دەبێ لێوارەکانی بڵند و نارێک دەبن، پاش ئەوە چوکڵ (vesicles) و پفکە (bullae) پەیدا دەبن و ئەمانە دەتەقن و توێژێکیان لێ بە جێ دەمێنێت لە سەر ڕووی پێستەکە. لە کاتێکدا ڕۆخەکان هێشتا هەر سۆر و ئەستوور دەمێننەوە نێوە ڕاستی پەڵەکە دەگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی یان هەندێک جار ڕەنگی شوێنەکە نەختێک دەگۆڕێ. ئەگەر تووشی دەم و چاو بێ لووت و هەر دوو ڕوومەتی لە شێوەی (پەپوولە) یەکدا دایدەگرێ، بە حەفتەیەک نەخۆشەکە چاک دەبێتەوە بەڵام ئەو ماوەیە بە گوێرەی توند و تیژی نەخۆشییەکە کورت و درێژ دەبێت.

ئەگەر کەسەکە چارەسەر وەرنەگرێت لەوانەیە نەخۆشییەکە دەستی لێ بسێنێت، لەو کەسانەی کە نەخۆشییەکی درێژ خایەنی وەکو نەخۆشی شەکرەیان هەیە کە بەرگری لەشیان لاوازە ئەوا نەخۆشی بای سۆر لەوانەیە تەشەنە بکات و بچێتە ناو خوێن و نەخۆشەکە تووشی ژەهراویبوونی خوێن بە میکرۆب (Septicemia) بکات. ئێستا لەبەر ئەوەی بای سۆر زوو چارەسەر وەردەگرێت کەمتر ماک و ئاڵۆزییەکانی دەبینرێت.

سەرچاوە:

١. Harrisons Principles & Practice Of Medicine.
٢. Davidsons Principles & Practice Of Medicine.
٣. Al mawrid, ٢٠ th edition, ١٩٨٦.
٤. قامووسی زمانی کوردی، بەرگی دووەم، زەبیحی.



دووگیانی دەرەوەی منداڵدان Ectopic Pregnancy

دووگیانی کە بارێکی فسیۆلۆجییە و نەخۆشی نییە بەڵام هەندێک جار لەوانەیە لەباتی دووگیانییەکە نەخۆشییەکی دووگیانی یان ماکێک (ئالۆزییەکی) دوو گیانی دەر بکەوێت یان ژنەکە نەخۆشییەکیتری دەگەل دووگیانیەکە هەبێت، هەر بۆیە هەر ژنێک دووگیان بوو نابێت بە خۆی یان دەور و بەری پشت گوێی بخەن بەڵکو بە گوێرەی ڕێنماییەکان هەڵسو کەوت دەگەل دووگیانیەکە بکەن. دووگیانی لە دەرەوەی منداڵدان یەکێکە لە ماکەکانی دووگیانی، کە تێایدا کۆرپە لە ناو منداڵدان نییە و لە هەر بەشێک جگە لە منداڵدان دادەنرێت و ئەو کۆرپەیە توانای ژیانی نابێت و مەترسی بۆ سەر ژیانی دایکەکە دروست دەکات بە هۆی خوێنبەر بوون و ئەگەر درەنگ دیاری بکرێت زۆر مەترسیدارە بۆ سەر ژیانی دایکەکە و جاری واهەیە لە داهاتوو گرفتی منداڵ نەبوون و نەزۆکی بۆ دایکەکە دروست دەکات. ئەو نەخۆشیە بە یەکێک لە گرنگترین ئەو هۆکارانە دادەنرێت کە لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانی کە دەبێتە هۆی مردن، ئەو حالەتە لە (٩٥٪) لە جۆگەی هێلکەدان (بۆڕی فالووب) دەبێت، هەر بۆیە زۆربەی کات ئەگەر بڵێین دووگیانی دەرەوەی منداڵدانە یەکسەر دەڵێین دووگیانی لە بۆڕی هێلکەدانە و کەم کەم لەوانەیە دووگیانییەکە لە ملی منداڵدان یان لە هێلکەدان یان لە ناو بۆشایی ناو زگ ڕوو بدات. ئەوەی پێویستە هەموو ژنێک بیزانێت ئەوەیە: کە یەکێک لە باوترین هۆکارەکانی مردن لەو ژنانەی کە لە تەمەنی زگ و زان بریتیە لە دووگیانی و نەخۆشییەکانی دووگیانی و ئەو نەخۆشییانەی کە لەگەڵ دووگیانی دەبن، هەر بۆیە ژنەکە و کەسوکاری ژنەکە تکایە هەر کاتێک زانیت دووگیانیت ئەوە یەکسەر سەردانی پزیشکی ئافرەتان و لەدایک بوون بکە بۆ ئەوەی لە باری تەندروستیت بکۆڵێتەوە چونکە دووگیانی ئاسایی بارێکی فیسۆلۆجییە و نەخۆشی نییە بەڵام ئەگەر یەک لە نەخۆشییەکانی دووگیانیت هەبوو، ئەو کات بە مەترسی بۆ سەر ژیانت دادەنرێت.





• هۆکارەکانی:

لە کاتی ئێستادا زۆر حالەتی دووگیانی دەرەوەی منداڵدان لە نەخۆشخانەکانی فریاکەوتن دەبینرێت، بە هۆی:

١. باش بوونی کەرتی تەندروستی و زۆر بوونی پشکنینی پێشکەوتوو و زۆر بوونی هۆشیاری دروستی هاووڵاتیان کە دێن بۆ چارەسەر کردن، لەبەر ئەوەی کەرەستە و ئامێری پێشکەوتوو زۆر بووە، ئەمە هەموو بووەتە هۆکاری زووتر دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە و لە قۆناغێکی زوو دیاری دەکرێت پێش ئەوەی نەخۆشییەکە گرفت و ئاریشە دروست بکات.

٢. زۆر بوونی ژمارەی ئەو ژنانەی کە لە تەمەنی زگ و زان و لە هەمان کاتدا زۆر تووشی هەوکردنەکانی (منداڵدان و حەوز) دەبن، هەر چەند ئەو جۆرە حالەتانەی هەوکردن زۆر بێت، ئەگەری دووگیانی دەرەوەی منداڵدان زۆر دەبێت.

٣. زۆر منداڵ لەبەر خۆ بردن: زۆر ژن منداڵیان ناوێت و بە تۆبزی منداڵ لەبەر خۆ دەچووینن، هەر چەند ئەوە لە کوردستان کەمە بەڵام لە وولاتان هەیە و هۆکارە بۆ زۆر بوونی دووگیانی دەرەوەی منداڵدان.

٤. نەشتەرگەری گرێدانی بۆڕی فالووب (بۆڕی هێلکەدانان) یان سەرنەکەوتنی ئەو نەشتەرگەرییە.

٥. هەندێک نەشتەرگەری و پشکنین بۆ بۆڕییەکانی فالووب (بۆڕی هێلکەدانان): چ کردنەوەی یان خاوێن کردنەوەی بێت.

٦. بەکار هێنانی ڕێگای مەنعی منداڵ (لەولەب).

• نیشانەکان:

هیچ نیشانەیەکی تایبەت بەوە نییە کە بگووترێت ئەو نیشانانە نیشانەی دووگیانی دەرەوەی منداڵدانە!! هەموو لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە کە ئەو ژنانەی ئەو نەخۆشییانەیان هەیە چەند جارێک سەردانی پزیشکی ئافرەتانیان کردووە، پێش ئەوەی بدۆزرێنەوە کە دووگیانی دەرەوەی منداڵدانیان هەیە!! بە شێوەیەکی گشتی سێ نیشانە هەن لە کاتی دەرکەوتنیان دەبێت پزیشک گوومانی بۆ دووگیانی دەرەوەی منداڵدان بچێت، ئەو نیشانەش ئەمانەن:

ا. نەدیتنی سووڕی مانگانە: ژنەکە کە سەردانی پزیشک دەکات، گرفتەکەی ئەوەیە کە سووڕی مانگانەی درەنگ کەوتووە و گوومانی بوونی دووگیانی لەخۆی دەکات چونکە سووڕی بێنوێژی (مانگانە)ی نەدیتووە.

ب. دیتنی خوێن بە شێوەی پچڕ پچڕ: لە زیاتر لە (٨٠٪)ی حالەتەکان ژنەکە خوێن دەبینێت دوای نەدیتنی سووڕی مانگانە لە شێوەی پچڕ پچڕ.

ت. ژان: ژنەکە ژانە زگێکی توندی دەبێت لەگەڵ تا لێهاتن و ئارەقە کردنی زۆر و زەرد و سپی پات هەڵدەگەڕێت، ئەمەش مانای تەقینی بۆڕی فالووب دەگەیەنێت و حالەتێکی فریاکەوتنە و یەکسەر دەبێت لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت بۆ ئەوەی نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

• چەند ئامۆژگارییەک بۆ هەموو ژنێکی دووگیان:

١. هەموو ژنێک کە سووڕی بێنوێژی (مانگانەی) نەدیت، یەکسەر دەبێت پشکنینی دووگیانی بۆ خۆی بکات. ئەمەش بۆ ئەوەی زوو دووگیانییەکەی دەست نیشان بکرێت و بزانرێت دووگیانەکەی چەندە و چۆنە و هەروەها دووگیانەکەی لە شوێنی خۆیەتی؟! بەداخەوە لە کوردستان شتێک دەبینم کە زۆر ناتەندروستانەیە ئەویش ئەوەیە ژنەکە دەچێت لە یەک لە تۆڕینگەکان پشکنینی دووگیانی دەکات و هەر پێی گووترا: دووگیانی یەکسەر دەچێتەوە

مالّیّ؟! ئەگەر پێشی بڵێیت بۆ ناچییە لای پزیشک؟ دەڵێت: بۆ چییە، وەزعم باشە!! ئەمە تەواو هەڵەیە هەر ژنەک زانی دووگیانە دەبێت یەکسەر سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی ئافرەتان و منداڵ بوون بکات.

٢. هەر دوای ئەوەی پشکنینی کرد و دەرچوو دووگیانە دوای ئەوەی یەکەم جار سەردانی پزیشکی ئافرەتانی کرد، دواتر: دوای (١٥) ڕۆژ دووبارە سەردانی هەمان دکتۆر بکاتەوە و ئەو دکتۆرە بەڕێزە پشکنینی تەواوی بۆ بکاتەوە و دوای ئەمە دوای (١٥) ڕۆژێتر دووبارە سەردانی بکاتەوە بۆ هەمان مەبەست. ئەمەش لەبەر ئەوەی دووگیانی دەرەوەی منداڵدان لە سەرەتا دیاری کردنی ئاسان نییە و زەحمەتە.

٣. ژنی دووگیان ئەگەر ژانە زگی هەبوو نابێت دەنگ نەکات، کە دووگیان بووی هەر ژانە زگێکت هەبوو هەرچەند کەمیش بوو یەکسەر دەنگ بکە.

٤. هەر ژنێکی دووگیان لە کاتی دووگیانی خینی دیت، دەبێت یەکسەر سەردانی دکتۆر بکات، خین دیتن هەر چەند کەمیش بێت دەبێت بە هەند وەربگیرێت.

٥. هەموو ئەو ڕاستییە بزانن: کە چارەسەری سەرکەوتوو بۆ هەموو نەخۆشییەک بریتییە لەوەی کە زوو دەست نیشان بکرێت.

• دیاریکردن:

ا. چیرۆکی ڕووداني نەخۆشییەکە.

ب. سۆناری زگ

ت. ناخ بینی هەناو.

• نەخۆشییەکانی کە لە دووگیانی دەرەوەی منداڵدان دەچن:

ئەو نەخۆشییانە هەمان نیشانەی نەخۆشی دووگیانی دەرەوەی منداڵدان دروست دەکەن، جاری واش هەیە دەگەل دووگیانی دەردەکەون، ئەوانیش:

١. نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کۆرە.

٢. هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز.

٣. تەقینی کیسی هێلکەدان.

٤. لە بارچوون یان ئەوانەی مەترسی منداڵ لەبار چوونیان هەیە.

٥. گرێی لیفی.

٦. هەوکردنی حەوز (هەوکردن لە ڕیخەڵۆکەکان یان لە هەر ئەندامێک لە حەوز).

• چارەسەر کردن:

ئەو نەخۆشییە چارەسەری بە نەشتەرگەری دەکرێت و نەشتەرگەرییەکە یان بە چەقۆ یان بە ئازوور دەکرێت، بە گوێرەی حالەتی نەخۆشەکە پزیشک بڕیار لەسەر جۆری چارەسەر کردنەکە دەدات. ئەگەر باری نەخۆشەکە هەندە شووڕ نەبوو، ئەوا: چارەسەر بە دەرمانیش هەیە کە ناوی دەرمانەکە (میسوتریکسات)ە کە پزیشک دەیدات بە نەخۆشەکە.

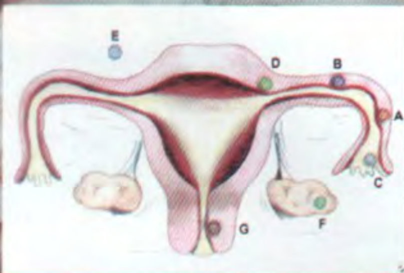
• دەرئەنجامەکان:

١. ئەگەر منداڵ بوون لە داهاتوو لەو ژنانەی کە تووشی دووگیانی دەرەوەی منداڵدان بوونە کەمتر دەبێتەوە، هەر چەند ئەمە پەیوەندی بە جۆری دووگیانەکەی دەرەوەی منداڵدانەوە هەیە و تا چەند بووەتە هۆی دروست بوونی بەیەکەوە نووسان و باری حەوزی ئافرەتەکە دوای نەشتەرگەری، هەروەها تا چەند هێلکەدانی ژنەکە دوای نەشتەرگەرییەکە چالاکە. ئەگەر ژنەکە هێلکەدانی چالاک بوو، لە حەوزی هیچ بە یەکەوە نووسان نەبوو، ئەوا: هیچ کاریگەرێک ناخەتە سەر ئەگەری منداڵ بوون لە ژنەکە و هەر وەک پێش نەشتەرگەری دەبێت بەڵام ئەگەر ماک و ئاڵۆزی دروست کرد بوو ئەوا ئەگەری دووبارە دووگیان بوون و منداڵ بوونی کەم دەبێت.

٢. لەوانەیە ئەگەر دووگیانەکە بە ناو زگ بتەقێت و ناو زگ خوێن تێزانی تێدا ڕوو بدات، لەوانەیە: ببێتە هۆی دروست بوونی بەیەکەوە نووسان لە حەوز.

٣. مـردن: ئەگەر نەخۆشییەکە درەنگ دیاری بکرێت و دایکەکە خینی زۆری لەبەر بچێت لـەوانـەیـە ئەو نە خۆ شییە ببێتە هۆی مردن.





خۆراکی وەرزشەوان

کەسێک کە وەرزش بکات، خۆراکێکی چاکی پێویستە بەڵام خۆراکێکی دیاریکراو نییە کە بەو کەسە بگووترێت: کە ئەوە خۆراکی تۆیە و هەر ئەو خۆراکە بخۆ بۆ ئەوەی توانای زۆر ڕاهێنان کردن و کردنی وەرزشێکی دروست و تەواوت هەبێت. باشترین خۆراکی وەرزشەوانێک، ئەوەیە: کە پێویستییەکانی دەهێنێتە دی، ئەو پێویستیانەش بە گوێرەی تەمەن و توخم (نێر یان مێ) و قەبارەی جەستەی (قەڵەو یان لاواز) و جۆری ڕاهێنان و جۆری وەرزشەکەی و تا چەند ڕاهێنانی کردووە و ئەو وەرزشەی کە دەیکات، لەگەڵ زانینی ئایا یاریزانەکە حەز و مگێزی لە چ خواردنێکە و ڕقی لە چ خۆراکێکیترە؟! دەگۆڕێت. زۆر جۆری خۆراک هەن، کە بڕی زۆر لە پێویستییەکانی وەرزشەوانەکە دابین دەکات بەڵام هەموو خۆراکێک دەتوانرێت بە پێویستی سەرەکی دابنرێت.

• ڕێبەرێکی دیاریکراوی خۆراکی وەرزشەوانان هەیە؟

هەرەمی خۆراکی ئەمریکی کە ڕێبەرێکی باشی خۆراکە بۆ هەموو کەسێک، نموونەیەکی خۆراکی دروستی بۆ وەرزشەوانان دیاری کردووە کە چەند و چ جۆرێک خۆراک یاریزانان هەڵی بژێرن هەتا پێویستییەکانی بە دەست بێنێت. دەبێت خۆراکی یاریزان تێکەڵەیەک بێت لە هەموو پێکهاتەکانی خۆراک و هەموو گرووپەکانی تێدا بێت، لە هەر گرووپێک هەر خواردنێک ئارەزووی لێدەکرد، هەر ئەو خواردنە بخوات بەڵام دەبێت تێکەڵەیەک بێت لە هەموو گرووپەکان. هەر چەند هەرەمی خۆراکی ئەمریکی ڕێبەرێکی تایبەت بە وەرزشەوانانی نییە! بەڵام ڕێبەرێکی چاکە بۆ هەموو مرۆڤەکان. خۆ ئەگەر یاریزان خۆراکی بە گوێرەی ئەو ڕێبەرە خوارد، ئەوا: بڕێکی چاکی لە ڤیتامینەکان و کانزاکان و هەموو پێکهاتەکانیتری خۆراکی دەست دەکەوێت بەڵام دەبێت هەر نەبێت لە هەر یەک لە گرووپەکان هەر نەبێت بڕێکی کەمیان لێ بخوات، هەتا ئەو پێویستییەکانی لە خۆراک تەواو بە دەست دێنێت. ئەو خۆراکەی یاریزان دەیخوات



پێویستە تەژی بێت لە کاربۆهێدرات هەتا جەستەی یایزانەکە بۆ دەرپەڕاندنی ووزە بە کاری بێنێت چونکە لە کاتی کار کردن و وەرزش لەش کاربۆهێدراتی عەمبار کراو لە ماسولکەکان بۆ دەرپەڕاندنی ووزە بە کار دێنێت، چونکە ئەگەر کاربۆهێرات کەم بوو ئەوا یاریزانەکە هەست بە داهێزران و بێتاقەتی دەکات. بڕی کاربۆهێدراتی پێویست بە (٥ گرام) لە کیلۆگرامی کێشی لەش لە ڕۆژێکدا، هەر چی ئەوانەن کە وەرزشە بەهێزەکان دەکەن، وەکو: پایسکل سواری، غاردانێ، بڕی (٨ – ١٠ گرام لە کیلۆ گرام لە ڕۆژێک)دا. ئەوانەی کە وەرزشی زۆر دەکەن پێویستیان بە ڤیتامین و کانزاکان زیاتر دەبێت، بەڵام هەندە زۆر نییە، ئەو بڕە پێویستەش بە خواردنی خۆراکێکی هاوسەنگ دەبێت. هەندەک لەو یاریزانانەی خۆراکی کەم دەخۆن یان یەک یان زیاتر لە گرووپەکانی خۆراک لە خواردنی تەرکی دەکات، ئەوا: حەبی ڤیتامین دەدرێت بەو جۆرە وەرزشەوانانە. ئەو وەرزشەوانە ئافرەتانەی کە شیر یان گۆشت ناخۆن، ئەوا: ئاسن و کالسیۆم تەواو بە دەستیان ناگات. کەمی کالسیۆم چڕی ئێسقانەکان کەم دەکات لە وەرزشەوانە ئافرەتە گەنجەکان لەوانەیە تووشی شکانی ئێسقانەکانی بکات. کەمی ماددەی ئاسن کاردانەوەی لە سەر ووزە دەرپەڕاندن و توانای یاریزانانەکە دەکات، ئەو حاڵەتانە بە زیاد کردنی ئەو خۆراکانە دەکرێت کە ماددەی ئاسنیان تێدایە یان دەرمانی حەبی ئاسنیان بدرێتێ. ئەو کەسانەی کە خۆراکە گیانەوەرییەکان ناخۆن، ئەوا: زوو تووشی کەمی ماددەی ئاسن و کەمی توخمی زینک و کالسیۆم و ڤیتامین (B١٢) دەبێت، هەر لەبەر ئەوە ئەو جۆرە وەرزشەوانانە دەبێت ئاگاداری ئەو لایەنەی خۆراکی خۆیان بن.

• یاریزان بڕی چەند لە ووزەی (کالۆری) پێویستە؟

پێویستی کەسێکی یاریزان کە وەرزش بکات لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت و ئەو پێویستییە بەندە لە سەر قەبارەی جەستەی یاریزانەکە (درێژ یان کورت، قەڵەو یان لاواز) و تەمەنی و هەتا چەند ڕاهێنان دەکات، لەگەڵ کەش و هەوای ئەو شوێنەی کە وەرزشەکەی تێدا دەکات. بۆ زانینی کەسێک کە وەرزش بکات و تەمەنی لە نێوان (١٩ – ٥٠) ساڵ بێت، ئەوا: بە شێوەیەکی ڕێژەیی پێویستی لە ووزە بە هۆی ئەم هاوکێشەیە دەدۆزرێتەوە:

کێش (بە پاوەند) * یەک لەو ژمارانەی کە لەم خشتەی خوارەوە هاتووە

وەرزش	پیاو	ئافرەت
....	....	....
کەم	١٧	١٦
ناوە	١٩	١٧
زۆر	٢٣	٢٠





بۆ نموونە: ئەگەر یاریزانێکی کوڕ کێشی لەشی (١٧٠ پاوەند) بوو، ئەو وەرزشەی کە دەیکرد مامناوەند بوو، ئەوا: بڕی ووزەی پێویستی بریتی دەبێت له (٣٢٣٠) کالۆری له یەک ڕۆژدا (١٧٠ * ١٩ = ٣٢٣٠). ئەو بڕەیە، ناوەندییه و مەرج نییه هەموو یاریزانەکان ئەوەندە کالۆریانەیان بوێت، هەیانە لەوە کەمتر و هەیانە لەوە زۆرتریان پێویسته.

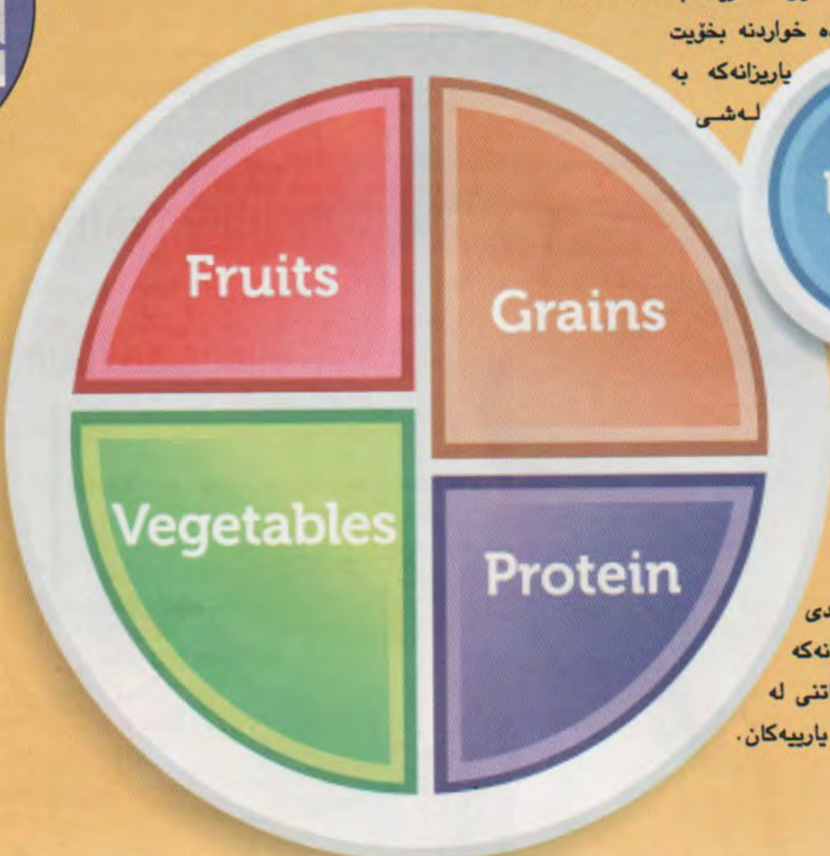
• چۆن دەزانین یایزانەکە بڕی تەواوی کالۆری وەرگرتووه؟

باشترین پێوەر بۆ زانینی ئەوەی، ئایا یاریزانەکە خۆراکی تەواوی دەست کەوتووه؟ بریتییه له ئەژمارد کردنی کێشی لەش، ئەگەر کێشی لەشی وەکو خۆی مابۆوە مانای وایە کە بڕێکی چاکی له خۆراکی دەست کەوتووه. خۆ مرۆڤ خواردنی خۆراکی به حیساب نییه و له بارەی خۆراکەوه نەک یاریزانان بەڵکو مرۆڤەکانیتریش به مگێزی خۆیان خۆراک دەخۆن! ناکرێت به هەر مرۆڤێک بگووترێت هەر دەبێت ئەوەندە خواردنە بخۆیت بەڵکو ئامۆژگاری بدرێتێ و یاریزانەکە به خۆی چاودێری کێشی لەشی خۆی بکات و گرنگترین پێوەریش بۆ یاریزانەکە بریتییه له کێشی لەش و به هۆیەوه دەتوانرێت بڕی خۆراک و کالۆری پێویست بۆ لەش بزانرێت.

• پێش دەستکردن به یاری، پێویسته یاریزانەکە چ بخوات؟

توانای یاریزان له بەژداری کردن له یاری پەیوەندی به دوا جەم نییه بەڵکو پشت به ڕەفتاری یاریزانەکە له خواردنی خۆراک دەبەستێت به درێژایی ڕاهاتنی له سەر خواردنی خۆراک بۆ بەژداری کردن له یارییەکان.

ئامانج له خواردنی خۆراک پێش دەست کردن به یاری بریتیه له وەرگرتنی بڕی تەواو له ئاو و شلەمەنی و ووزەی پێویست بۆ بەجێگەیاندنی یاری، بەس دەبێت یاریزانەکە ئەوەی له بیر بێت کە ئەو خۆراکەی کە دەیخوات توانای وەرزشی و بەجێگەیاندنی یارییەکەی لاواز نەکات، واتە (لیاقە)ی کەم نەکات، باشترە ئەو خۆراکانە بێت کە یاریزانەکە حەزیان لێدەکات و مگێزی لێیانە. بەڵام ئەو خۆراکانە بێت کە هەرس کردنیان ئاسانە و دڵ تێکهەڵاتن دروست ناکەن و یاریزانەکە ڕۆژانە لێیان دەخوات. یاریزان ئەوەشی له بیر بێت کە دەبێت بڕێکی تەواو له ئاو بخواتەوه چونکە ئاو بۆ یاریزان زۆر پێویستە. ئەگەر یاریزان به تینوویی یاری بکات، ئەوا: هەر یەک سەعات توانای یاری کردنی دەبێت و دواتر شەکەت دەبێت. ئاو بۆ سارد کردنەوەی لەش زۆر پێویستە و یارمەتی گواستنەوەی خۆراک دەدات له ناو خانەکانی لەش و پارێزگاری له قەبارەی خوێن دەکات، بڕی ئاوی پێویستیش به گوێرەی ئەوەی چەندی ئاو له دەست دەدات دەگۆڕێت. ئەگەر له ڕێگای ئارەقە کردن و میز کردن زۆری ئاو له دەست دەدا، ئەوا: یاریزانەکە هەست به ووشک بوونەوه دەکات. هەر لەبەر ئەوه بڕی تەواو له ئاو له پێش و له کاتی و دوای یارییەکە بخواتەوه، کۆلێژی ئەمریکی بۆ پزیشکی وەرزشی (American College of Sports Medicine , ACSM) ڕێنمایی ئەوەیە: کە یاریزان بڕی (٥٠٠ مل) له ئاو دوو کاتژمێر پێش دەست پێکردنی بخواتەوه، دواتر: (٥٠٠ مل) به (١٥ — ٢٠) دەقیقە پێش یارییەکە بخواتەوه، له کاتی یاریکردن و ماندوو بوون زوو زوو بەڕێکی و له ماوەی دیاریکراو ئاو بخواتەوه، چەند ئارەقەی زۆری کرد ئاو زیاتر بخواتەوه.



شێرپەنجەی خوێن (Leukemia) و کاریگەری لە سەر پووک



د.شاهیدە رسول حسین
پسپۆڕ لە نەشتەرگەری پووک
بەکالۆریوس لە کۆلێژی پزیشکی ددان

نەخۆشییەکانی پووک نەخۆشییەکی هەمە جۆر و درێژ خایەنن زۆر هۆکاری مەترسیدار کاریگەری هەیە لە سەر پووک و تووشی هەوکردن و سۆر کردنەوەی دەکات، وەکو: (کەم بوونەوەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن بە هۆی نەخۆشی، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، بەکارهێنانی هەندێک جۆر لە داو و دەرمان... هتد). نەخۆشییەکانی پووک زۆرن یەکێک لەمانە هەوکردن و ئەستوور بوون و خوێن بەر بوون بە هۆی شێرپەنجەی خوێن (لیوکیمیا) دوو چاری دەبێتەوە. لیوکیمیا یەکێکە لە نەخۆشییە شێرپەنجەیی خوێن، وەسف دەکرێت بە زۆر بوونی خڕۆکە سپییە پێنەگەیشتووەکان. لیوکیمیاش دوو جۆری هەیە: درێژ خایەن و کورت خایەن بە پێی نیشانەکان، وە دەبێتە دوو جۆر مایلۆید و لیمفۆسایتیک بە گوێرەی جۆری خانەکان و سیفاتی شانەزانی (histologic feature).

• نیشانەکانی:

١. نەخۆشەکانی کە تووشی لیوکیمیا بوونە بە شێوەیەکی گشتی هەست بە بێ توانایی و ماندوویی و لە دەست دانی کێش و تا و زەرد هەڵگەڕان و خوێن بەربوون و ئەستوور بوونی گرێیە لیمفییەکان و جەرگ و سپڵ (فاتە ڕەشە) دەکەن.

٢. کاریگەری لیوکیمیا لە سەر دەم: چەند نیشانەیەکی دەگرێتەوە خۆی، یەکێک لە باووترین نیشانەی لیوکیمیا بۆ دەم بریتییە لە خوێن هاتن لە پووک بە شێوەیەکی سەربەخۆ بەبێ هیچ هۆکار، لە دوای ئەم نیشانەیە.

٣. هەڵئاوسان و سۆر هەڵگەڕانی پووک و بریندار بوونی پووک و دەم.

٤. درەنگ چاک بوونەوەی برینی ناو دەم.

٥. تامیسکە و هەوکردنی ناو دەم بە کەڕووەکان (فتریات) دەردەکەوێت لە پووک و دەم.

٦. نەخۆش هەست بە ئازار دەکات لە ئێسکی ددانی و هەندێک جار لە پووکی ئەگەر گەیشتە ڕادەی بریندار بوون.

• چارەسەر کردنی دەم و ددانی ئەو نەخۆشانەی کە تووشی لیوکیمیا بوون:

ا — پێش وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی:

١. پشکنینی گشتی بۆ دەم و ددان و وەرگرتنی تیشکی ددان لە کاتی پێویست.

٢. کێشانی ئەو ددانانەی کە بێ کەلکن و لە کار کەوتوون.

٣. پڕ کردنەوەی ددانەکان بە حەشوەی کاتی.

٤. شووشتنی ددان بە هەویری ددان و فڵچە ڕۆژی دوو جار.

٥. شووشتنی ددان بە غەرغەرە (غەرغەرەی کلۆر هێکسدین) ڕۆژی دوو جار.

ب — لە کاتی چارەسەر کردنی نەخۆشەکە بە چارەسەری کیمیایی:

١. بەردەوام شووشتنی دەم و ددان بە غەرغەرەی کلۆرهێکسدین.

٢. ڕاگرتنی ددان شووشتن بە فڵچە و هەویری ددان بۆ ناوەیەکی کاتی ئەگەر برینی دەم و پووک زۆر بە ئازار بوو بەڵکو دەتوانی کەمێک هەویری ددان بخرێتە سەر گۆزێکی خاوێن بە ددان دابهێنرێت لە جیاتی فڵچەی ددان.

٣. بە کارهێنانی نیستاتین بە شێوەی غەرغەرە ئەگەر نەخۆشەکە تووشی هەوکردنی دەم بە کەڕوو بوو بێت.

٤. بەکارهێنانی مەرهەمی ئەسایکلۆڤیر ئەگەر نەخۆشەکە پووک و دەمی تووشی تامیسکە بوو بێت.

٥. بە کارهێنانی لیکی دەست کرد (٥٪) بۆ ئەو نەخۆشانەی کە تووشی نەمانی لیک بووینە لەگەل سۆدیۆم بایکاربۆنات.

ج — لە کاتی کەم بوونەوەی کاریگەری نەخۆشییەکە دوای بە کارهێنانی چارەسەری کیمیایی:

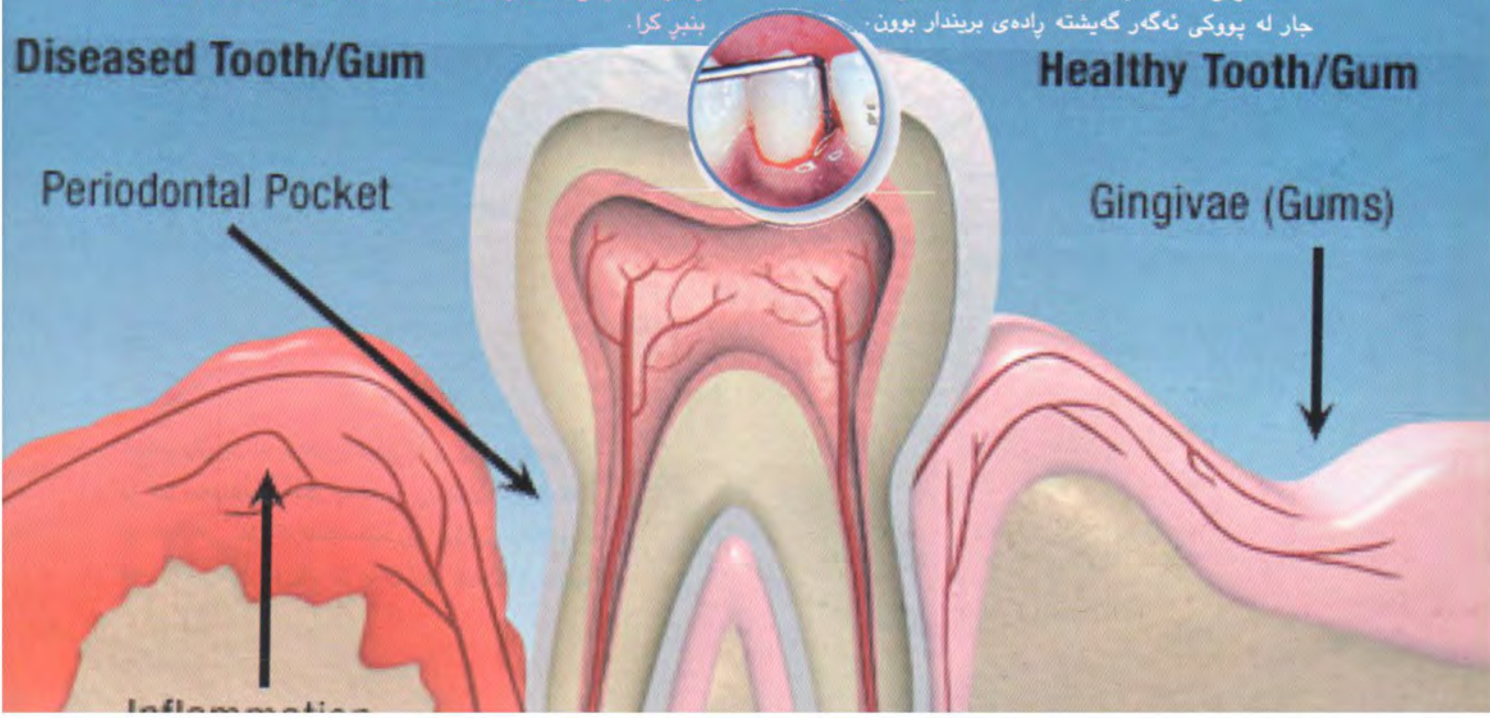
١. شووشتنی ددان بە فڵچە و هەویری ددان بە فلۆراید ڕۆژی دوو جار.

٢. غەرغەرە کردن بە فلۆراید ڕۆژی یەک جار.

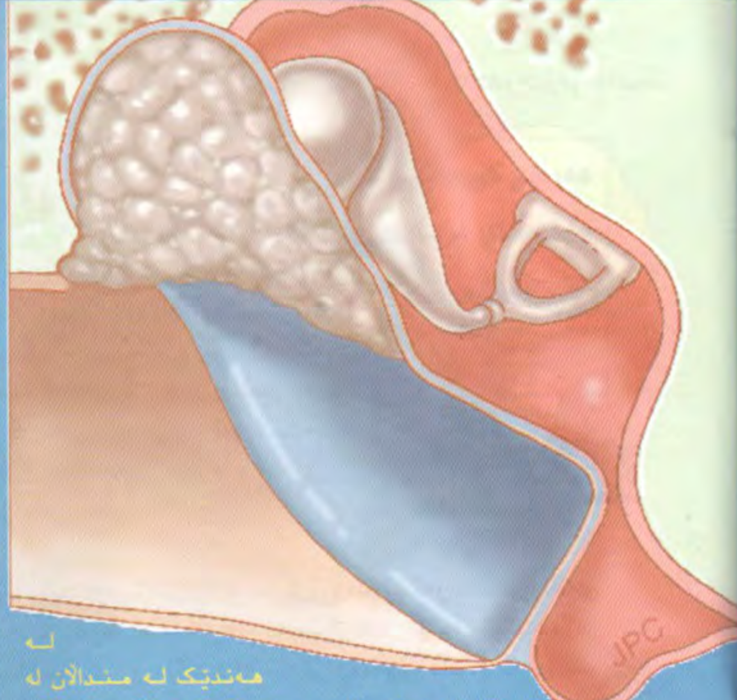
٣. بە کار هێنانی داوی ددان ڕۆژی یەک جار.

٤. سەردانی کردنی پزیشکی ددان شەش مانگ جارێک.

هـ. نەخۆشییەکە بە تەواوی بنبڕ کرا: چارەسەر کردنی نەخۆشەکە وەکو کەسێکی ئاسایی دەکرێت، ئەگەر بە تەواوی نەخۆشییەکە بنبڕ کرا.



شێرپەنجەی کۆلیسترۆلی
COLESTEATOMA



لە هەندێک لە منداڵان لە تەمەنی شیرە خۆریدا بە هەر هۆیەک بێت جۆگەی ئۆستاکی کە بریتییە لەو جۆگەیەی کە هاوسەنگی نێوان گوێی ناوەڕاست و کوونە لووت و هەوک ڕادەگرێت نابێتەوە یان قەپات دەبێت یان ئەو جۆگەیە لە ئەنجامی زۆر دووبارە بوونەوەی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست دەگیرێت. وە لە ئەنجامی گیرانی ئەو جۆگەیەدا دەبێتە هۆی قەتیس بوونی هەوا لەناو گوێی ناوەڕاست، وە ئەو خانانەی کە ناو پۆشی گوێی ناوەڕاستیان داپۆشیووە هەڵدەستن بە مژینی هەوای ناو گوێی ناوەڕاست، بەمەش بەرە بەرە فشاری هەوای ناو گوێی ناوەڕاست کەم دەبێتەوە. وە هەوای دەرەوە کە فشاری بەرزە دەست دەکات بە فشار خستنە سەر ناسکترین شوێنی پەردەی گوێ و پاڵی پێوە دەنێ بۆ ناوەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی گیرفانێک کە تیایدا خانە مردووەکان لە پێست و ڕووکەشە شانەکانی ناو پۆشی گوێ و پەردەی گوێ کۆدەبێتەوە، وە لە ئەنجامی ئەمەش تۆپەڵێک لە شێوەی کونێک دروست دەبێت کە لە تۆپ دەچێت، پێیدەووترێت: شێرپەنجەی کۆلیسترۆلی (ورم کۆلیسترۆلی) کە لە ناوەکەی ئەوە دەگەیەنێت کە لەگەڵ خانە مردووەکان کەمێک کریستالی کۆلیسترۆلیشی تێدایە. وە کاتێک ئەو تۆپە تووشی هەوکردن دێت، ئەوا: کێمێک دەردەکات، ئەو کێمە دەبێتە هۆی داخورانی ئێسکۆکەی ناوپۆشی گوێ و ئێسکۆکە بچووکەکانی ناو گوێ ئازار دەدات و جاری واهەیە ئەگەر چارەسەر نەکرێت ئەو ئێسکۆکانە تووشی داخوران دەکات.

• هۆکاری تووشبوون:

دوو جۆر شێرپەنجەی کۆلیسترۆلی هەیە، شێرپەنجەی کۆلیسترۆلی زگماکی (congenital) و شێرپەنجەی کۆلیسترۆلی تووش هاتوو (acquired) کە ئەو جۆریان زۆرتر باووترە و بە هۆی پچڕان یان قلیشانێک لە پەردەی گوێیەوە دروست دەبێت. ئەوەی زگماکییەکە، کە لە شێوەی کیسێک لە پشت پەردەی گوێیەوە سەر هەڵدەدات، کە بە زۆری دەکەوێتە بەشی پێشەوەی پەردەی گوێ. هەرچی ئەو جۆرییە کە مرۆڤ لە خۆیەوە تووشی دێت دەکەوێتە پشتەوەی پەردەی گوێ.

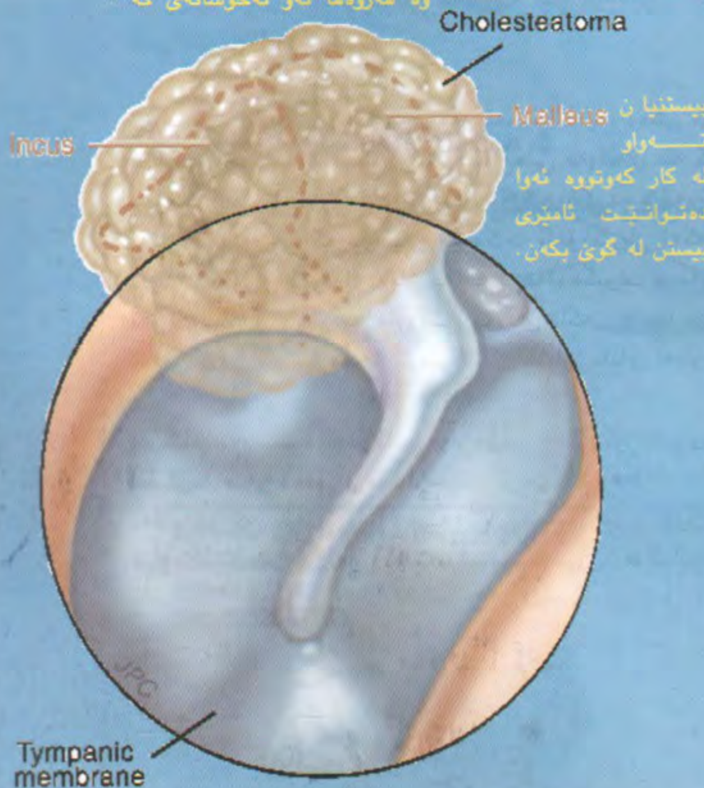
• نیشانەکان:

باووترین نیشانەکانی بریتییە لە نەبیستن (نەبیستن کەم بۆ مام ناوەندی) نەخۆش درەنگ گوێی لە شت دەبێت. هەروەها گێژ بوون و لەنگەر تێکچوون و هەندێک جار دەبێتە هۆی کێم لە مێشک یان لە پەردەی مێشک، جاری وا هەیە لە پشت گوێ کێم دروست دەکات . هەر کەسێک چیرۆکی تووشبوونی بە هەوکردنی گوێ لە کۆندا دەدا یان دەیگووت لە کاتی مەلە یان خۆ شووشن ئاو چۆتە ناو گوێیەکانی دەبێت پشکنینی گوێی بۆ بکرێت بۆ زانینی ئایا تووشی شێرپەنجەی کۆلیسترۆلی بووە؟! باووترین نیشانەکانی شێرپەنجەی کۆلیسترۆلی، بەم شێوەیە: نەبیستن، هاتنی کێم لە گوێ (کە ڕەنگێکی زەرد یان قاوەیی دەبێت و بۆن و بەرامێکی توند و بەهێزی هەیە، خوێن هاتن لە گوێ، سەر سووڕان و لەنگەر تێکچوون و ئازاری گوێ و سەر ئێشە و ویزە ویز لە گوێ. لەوانەشە کەسەکە تووشی هەوکردنی دەماری ژمارە حەوتەم بێت.



• چارەسەر:

کاتێک پزیشک دڵنیا بوو نەخۆشەکە تووشی شێرپەنجەی کۆلیسترۆل بوو . ئەوا پزیشک بۆی ڕوون بۆوە کە شێرپەنجەکە بچووکە و لە قۆناغی سەرەتاییە ئەو کات بە نەشتەرگەرییەکی بچووک و زۆر ئاسان و گوێی ناوەڕاست دەشوات و خاوێنی دەکاتەوە، بەڵام ئەگەر شێرپەنجەکە گەورە بوو لە قۆناغێکی درەنگ بوو، لەوانەیە: زۆر ئازار بە گوێی ناوەڕاست بگەیەنێ ئەو کات پزیشک نەشتەرگەری گەورە بۆ نەخۆش دەکاتن و پەردەی دڕاوی گوێی چاک دەکاتەوە. نزیکەی (٢٠٪) لە شێرپەنجەی کۆلیسترۆلی لەوانەیە دووبارە تووشی هەوکردن ببێتەوە، ئەو هەوکردنانە ئەگەر یەکسەر چارەسەر نەکرێت ترسناکە لەبەر ئەوەی لەو بارانەدا پێویست دەکات کە نەخۆش ساڵی یەک جار سەردانی پزیشک بکات بۆ پشکنینی گوێیەکان بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە هەوکردنی نییە، وە هەروەها ئەو نەخۆشانەی کە بیستنیا ن تەواو لە کار کەوتووە ئەوا دەتوانێت ئامێری بیستن لە گوێ بکەن.



خیت خیتۆکانێ



دەرێن مێژوو بریتییە لە تۆمار کردنی کۆمەڵە ڕاستییەک، بەندە بەو شوورە خوێندەوارییەی خۆی و بە ساویلکەییەکەی هەر وەتێ لە پزدانی دایکی بەربۆتەوە فەهم و تێگەیشتنی برۆکەک درەنگ وەختە، لە شتانیش درەنگ تێدەکات!! هەر لەبەر ئەوەشە بووسرمان و خۆشەویستی وا هەیە، ئەگەر تەواو لێم وەرس دەبن، لە دوا دوایی هەموو گفتوگۆیەک و قسە کردنێک عەجایبێکی پێدا دەدەن، یان دەرێن: ئەستەغفیوڕلا. ئەو جارەی نە ئەستەغفیوڕلا و نە عەجایبیان پێگووتم، خڕ بیل بتوون گۆتیان: خەتەرە!! ئەو قسانە مەکە؟! ئێ دەبا ئەمن ئەو جارە برێم، عەجایب!!؟ لۆ؟ ئەمن بە تەبیعات جار جار ئەگەر قسانیش نەکەم خیت خیتۆکانێیەک دەکەم، دەبا ئەوەو بۆ باس بکەم.

لەو شەوانەی چوو، لەبەر یەک لە تەلەفزیۆنە میسرییەکان دانیشت بووم، خۆ بە نا شوکری وەنارێم ئەو تەلەفزیۆنانەی خۆمان چییان نییە لێ بدەن؟! یان یەکەکی کۆری، ئەمن بە خۆم لە یەک لەو تەمسیلۆکانە دیتم، باوک دەگەر کوورەی لە سەر مێزی دانیشتووە و دەرێت بخۆوە؟!! ئەوە لۆ ڕاستی و درۆیش لە مانگی ڕەمەزان دابوو، ئەدی ئەو کووشتن و برینەی لۆ نارێی، شتۆکەکیدی حکوومەتێ مە هەرا و هۆریاکیتی لە سەر مافی ئافرەت و ئەو باسانەی هەندێک کەس نانی پێدەخۆن، لەو تەمسیلۆکانە هەمووی دەخاتە ژێر پێ و ئافرەت لەو تەمسیلۆکانە وەکو مرۆڤ سەیر ناکرێت...هتد.

ئەوە ئیشێ مە نییە، هەر لەبەر ئەو هەموو هۆیانە، مرۆڤ ناچارە پەنا بۆ قەناتە عەرەبی و بیانەکان ببات. هەندە لەمێژ نەبوو، فیرعەونێ میسر تازە بە تازە بوو لاچوو بوو! لەو دەم و کاتانەدا یەک لەو تەلەفزیۆنۆکانە هونەرمەندێکی بواری نوواندنی (ئەوەی دەیرنێ: تەمسیلکەر) داوەت کردبوو، بەرنامەکەیان گەرم بوو، پێشکەشکارەکە کیژۆرەکی گەنم ڕەنگ هەندی داو دەرمان دەخۆ هەر سووی بوو، هەر لەناو تەلەفزیۆنێ دیار بوو بەڵام دەگەر ئەوەش سووعالی مەعقوولی دەکرد تەنگی بە کابرای تەمسیلکەر پێ هەرچنی بوو. ئەو کابرایە تەمەنەکی زۆری بە سەر برد بوو، هەموو ڕدێن و برۆی سپی ببوو، پشتیشی کوڕ ببۆوە! لە یەک لەو سووعالانەی کە لەو کابرایەی کرا، ئەوە بوو: کەینێ زانیت حوسنی موبارەک لەناو دەچی؟؟ ئەویش برۆکەک هەروەستەی کرد و پاش فکر کردنەوەکی زۆر گۆتی: هەینێ زانیم موبارەک لەناو دەچی وەکی لۆ عەمەلیاتێکی گچکە بڕوای بە دکتۆرەکانی میسری نەکرد و چۆوە ئەڵمانیا؟!!! هەر ئەو هەڵسوکەوتەی مانای ئەوە بوو کە حوکمەکە درێژ نابێت و تەمەن کورت دەبێت، وەکی ئەتوو بڕوا بە کەسوکاری خۆت نەکەیت و هاووڵاتی و ڕۆڵەی گەلەکەت بە هیچ نەزانیت هەر دەبێت لەناو بچیت، وەمەزانن خەرک نەزانن!! بە سەری هەمووان عالەم هەموو هەنووکە چار قوولابن و ئەوە پەیامێک بوو کە هیچ پەیوەندییەک لە نێوان سەرۆک و هاووڵاتی نەمابوو؟!!

ئەوە بوو جەوابە ژیرییانەکەی ئەو تەمسیلکەرە، وەکی گوێم لێبوو، بە دەستە خۆم نەبوو مووچرکەکم دەبنی پێیەوە هات لە مێشکمەوە دەرچوو. گۆتم: دەبی ئەوانەی مە گوێ لەو جۆرە قسانە بگرن؟! خۆ بە ناشوکری نارێم، پیاو هەیە (چ پاشا یان گەدا) لۆ ددان ژانکردنێک دەچیتە ئەورووپا و ماوەی دوو حەفتە دەمێنێتەوە، دەبیت ڕاوێژکار و ڕدێن سپییەکانی کە پرسیان پێدەکات ئامۆژگاریی نەکەن کە هاووڵاتیان هەنووکە وەکی پێشتر نەماینە و تەنانەت چینی دکتۆران ئەوە لە لایان بە هەند هەڵدەگیرێت و ئەو جۆرە کەسانە بە چاوێکی نادروست سەیر دەکرێن؟!! ئەی ئەو کەسانەی باوەڕ بە هاووڵاتی کوردی ناکەن (جا ئەو هاووڵاتییە دکتۆر، مامۆستا، فەرمانبەر، کرێکار...) بێت، سەفر کردن بۆ چارەسەر کردنی ددانێشان مانای لەناو چوونی موبارەکەکان دەدەن.

خزمینە ئەو خیت ختۆکانێیە لۆخۆمە و لۆ گێڕانەوەی نییە، ئەو برادەرەی لەولای دانیشتووە، پەنجەی شادەی خستۆتە سەر دەمی و ئیشارەتمان لۆ دەکات: هش ... هش بڤەیە؟!! ئەمن خۆ ساویلکەمە لەو بڤە و مڤەی ناگەم، بەڵام خۆ کوردایەتی قۆناغ نییە، کوردایەتی بیر و باوەڕە و ڕێگای مرۆڤی دانا و ژیرە کە ترس و دڵەڕاوکێ و تۆقان هیچ کاتێک ناتوانن هەر بە تەنیشتیشیدا برۆن، نەک بچنە دڵییەوە.